

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №232
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

_____ Н.А. Прокофьева

Приказ № 98

«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
название учебного предмета**

для 3 класса а параллели

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Программу составила:
учитель начальных классов
высшей категории Сиренко И.В.,
учитель первой категории
Степанчиков Д.П.

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» на базовом уровне для 3 класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе примерной программы начального общего образования УМК «Школа России», с учетом авторской программы Лях В.И. «Физическая культура.» 1 - 4 класс. М.: Просвещение, 2017. ФГОС приказ от 23.03.2020 № 47

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. в редакции от 06.02.2020 года

Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями);

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 232 с. — (Стандарты второго поколения);

ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);

Учебного плана начального общего образования (ФГОС НОО) ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура» для 3 класса общеобразовательных учреждений с учетом авторской программы Лях В.И. «Физическая культура» 1 - 4 класс. М.: Просвещение, 2017. ФГОС приказ от 23.03.2020 № 47

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение «Физической культуры» в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

В 2020-2021 учебном году в соответствие федеральными нормативными документами и нормативными документами Комитета по образования в Санкт-Петербурге предусмотрено проведение уроков с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки,

физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика,

гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; на занятиях физразвитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Сроки проведения	№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общую работу, оказывать поддержку сверстникам. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
	2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры для жизни и здоровья.

3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры для жизни и здоровья человека.
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальных навыков у учащихся. Формирование положительного отношения к учению.
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальных навыков у учащихся. Формирование положительного отношения к учению.
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальных навыков у учащихся. Формирование положительного отношения к учению.

								к уче
	7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Форм социа учени Форм полож ного отно к уче
	8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбини рованный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Прояв быстр коорд выпо. бегов упраж
	9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оцен собст учебн деяте дости самос ность ответ ность
	10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Оцен собст учебн деяте дости

					системы	правильность или ошибочность результата	педагогами	самос ность ответ ность
	11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контроль ный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способ строи позна деяте учить компл
	12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбини рованный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оцен собст учебн деяте дости самос ность ответ ность
	13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбини рованный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оцен собст учебн деяте дости самос ность
	14	Общеразвивающие	Комбини	Уметь выполнять	Основы знаний о	Самостоятельно	Осуществлять	Оцен

		упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	рованный 1 час	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	собственные учебные действия достигать самостоятельности
	15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценить собственные учебные действия достигать самостоятельности ответственно, признавать неудачи
	16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценить собственные учебные действия достигать инициативы ответственно, признавать неудачи
	17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Самостоятельно оценивать свои физические	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно	Стремиться выполнять свой

		Правила выполнения дыхательных упражнений.			самостоятельно.	возможности.	проигрывать.	
	18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общие дела, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, проявлять уважение и доброжелательность.
	19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность, достигать целей, самостоятельность.
	20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность, достигать целей, самостоятельность.
	21	Обучение технике метания малого мяча.	Комбинированный	Уметь выполнять технику метания	Осваивать технику метания малого	Соблюдать правила техники	Взаимодействовать в группах при	Проявлять силы,

		Совершенствование выполнения многоскоков.	1 час	малого мяча.	мяча в цель.	безопасности при метании малого мяча.	выполнении метания малого мяча.	и быс метан мяча.
	22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Прояв трудо упорс дости поста целей
	23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Прояв трудо упорс дости поста целей
	24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Прояв трудо упорс дости поста целей
	25	Игровые упражнения и подвижные игры с	Комбинированный	Знать технику безопасности на	Технически правильно	Бережно обращаться с	Оказывать посильную	Активн вклю

		бегом, прыжками. Эстафеты.	1 час	уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	выполнять двигательные действия.	инвентарём и оборудованием.	помощь и моральную поддержку сверстникам.	общее сверс прини уважа добро ности
	26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стрем побед досто прони
	27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значе физич культ жизне ности
	28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стрем физич совер разви укреп прави коорд
	29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги,	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Уметь сотрудничать при выполнении	Стрем физич совер

		«змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.		ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали».		выполнении упражнений.	совместных упражнений.	разви укреп прави коорд
	30	Группировка. Перекаты .Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбини рованный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсаль ные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стрем физич совер разви укреп прави коорд
	31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодейст вию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совер осанк коорд
	32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекал в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви ловко
	33	Кувырок вперед.	Групповой	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Соблюдать	Осваивать	Разви

		Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1 час	акробатические элементы.	акробатические элементы отдельно.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	универсальные умения работы по группам самостоятельно.	коорд способо
34		Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	Уметь выполнять пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви ловко
35		Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Разви коорд способо
36		Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви коорд способо
37		2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и	Соблюдать правила техники безопасности при	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви коорд способо

		на спине. Развитие координации.			раздельно.	выполнении акробатических упражнений.		
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви коорд способо	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Разви коорд способо	
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Прояв силы, быстр выпо. упраж прикл напра ности	
41	Упражнения в	Комбинированный	Уметь держать	Совершенство-вать	Уметь	Осваивать работу	Форм	

		равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1 час	равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	корректировать свои действия и действия в группе.	по отделениям.	правила осанки, держать равновесие
	42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координаторских способностей
	43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координаторских способностей
	44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активные включение, общепринятые уважительности
	45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять	Бережно обращаться с инвентарём и	Оказывать посильную помощь и	Активные включение, общепринятые уважительности

					двигательные действия.	оборудованием.	моральную поддержку сверстникам.	сверс прин уваже добро ности
	46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Актив включ работ смека сообр ность
	47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбини рованный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Актив включ работ смека сообр ность
	48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбини рованный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Актив включ работ смека сообр ность
	49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх	Комбини рованный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста,	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной	Прояв ловко вним коорд работ

		толчком двумя ногами.		перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.			деятельности.	баскетбол мячом
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию работ баскетбол мячом	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию работ баскетбол мячом	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию работ баскетбол мячом	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой,	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание	

				левой рукой.		изменения в поведение во время игры.		коор работ баске мячом
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Прояв вним быстр ловко эстаф	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контроль ный 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Прояв вним быстр ловко эстаф	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» .Развитие координации.	Комбини рованный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Прояв коорд во вр выпо. физич упраж	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой	Прояв коорд во вр выпо. физич упраж	

							деятельности.	
	58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремление к победам
	59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный 1 час	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий в организации
	60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремление к победам
	61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональные подборы инвентаря

		Укладка лыж надевание креплений.						
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контроль скорости передвижения лыжника, сердцебиение, сокращение	
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения лыжника шагом	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствование передвижения лыжника шагом	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявление координации передвижения лыжника выносом	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на	Осваивать универсальные умения в	Развитие координации скорости	

		шеренгами».				занятиях лыжной подготовки.	проведении подвижных игр на улице.	выно
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Прояв	коорд
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбини- рованный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Прояв	коорд
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путеше ствие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Прояв	выно
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Прояв	коорд

	71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию, выносливость, управление.
	72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость, проходить тренировки, дистанции, разучивать способы передвижения.
	73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительную характеристику качеств, упорство, освоение.
	74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительную характеристику качеств, упорство, освоение.
	75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять координацию, передвижение на лыжах, выносливость.

	76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координационные навыки, ловкость, умение работать с мячом.
	77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Активные включения в игровые действия, проявление положительных качеств.
	78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремление к победе.
	79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявление ловкости, координации, умение работать с мячом.
	80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения	Осваивать универсальные умения работы	Проявление ловкости, координации, умение работать с мячом.

		подбрасывания над собой.		способами.		мячом.	в парах.	коор работ баске мячом
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проя коорд во вр выпо. физич упраж	
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проя коорд во вр выпо. физич упраж	
83	Эстафеты с мячом	Соревно- вательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стрем побед	
84	Остановка в широком	Комбини	Правильно	Осваивать технику	Осваивать	Осваивать	Проя	

		шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	рованный 1 час	выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	владения мячом.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	коорд во вр выпо. физи упраж
	85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проя ловко вним коорд работ баске мячом
	86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стрем побед
	87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стрем побед

88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контроль ный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсаль ные умения работы в группе.	Стрем побед
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тес- тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Актив включ общес сверс прини уваже добро ности
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Актив включ общес сверс прини уваже добро ности
91	Игровые упражнения по	Комбини	Совершенствовать	Совершенствовать	Умение	Осваивать	Стрем

		совершенствованию двигательных навыков.	рованный 1 час	технику выполнения упражнений.	технику владения мячом.	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	универсальные умения работы в группе.	побед
	92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремление к победе
	93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активные включение в общую работу, уважение к сверстникам, доброжелательности
	94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развитие выносливости
	95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных	Формирование потребности в ЗОЖ.

							беговых упражнений.	
	96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Разви выно
	97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Форм потре ЗОЖ.
	98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Разви ловко
	99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проя силы при в бегов упраж

	100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять силы, и быстрое метание мяча.
	101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание, ловкость, выполнение прыжковых упражнений.
	102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Знать силы, выносливость, координация, учебные действия.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1.Дополнительная литература:

8. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

10. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
11. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
12. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
13. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
14. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).

