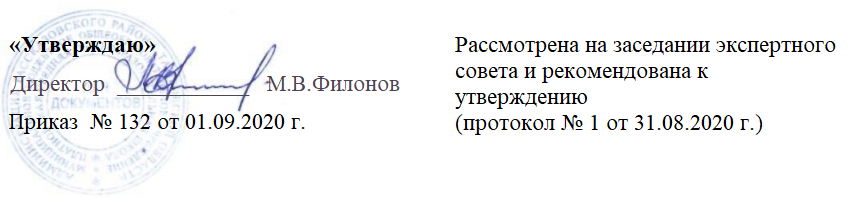
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЛАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**

Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

для начального общего образования

Срок освоения программы: 4 года (1- 4 классы)

3класс

Составитель:

Сухарева Марина Николаевна

учитель начальных классов

2020 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствие с требованиями ФГОС НОО и одобрена решением федерального учебно-методического объединения по начальному общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)(<https://fgosreestr.ru/>). Данная программа разработана на основе: 1.Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 (с изм. и доп., вступ. в силу 01.09.2020); 2.Федерального перечня учебников (приказы Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018 г., № 632от 22.11.2019 г.); 3.Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 (в редакции от 22.05.2019 г.); 4.«Об утверждения перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего образования …, соответствующим новым условиям образования…»приказ Министерства просвещения РФ №465 от 03.09.2019 г..

УМК: учебник: Л.Ф. Климанова, С.Г. Макеева, Литературное чтение. М.: Просвещение, 2017. (Образовательный стандарт). М.: Просвещение. Сборник рабочих программ. Система учебников "ПЕРСПЕКТИВА" 1-4 классы. Л.Ф. Климанова, А.А. Плешаков и др.

Данная программа может реализовываться через **дистанционную форму** обученияю.

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* ***понимание*** значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

* ***ориентирование*** в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* ***раскрывать*** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ***ориентирование*** в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* ***характеристика*** способов безопасного поведения на уроках физической культуры и организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен научиться:***

* ***выявлять*** связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* ***характеризовать*** роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

* ***отбирать*** упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* ***организовывать*** и ***проводить*** подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* ***измерять*** показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
* ***вести*** тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно ***отбирать*** физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* ***выполнять*** простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

* ***выполнять*** упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* ***выполнять*** организующие строевые команды и приемы;
* ***выполнять*** акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* ***выполнять*** гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* ***выполнять*** легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* ***выполнять*** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* ***Сохранять*** правильную осанку, оптимальное телосложение;
* ***выполнять*** эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* ***играть*** в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* ***выполнять*** тестовые нормативы по физической подготовке;
* ***плавать***, в том числе спортивными способами;
* ***выполнять*** передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО**

**ПРЕДМЕТА «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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**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. Пример: 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. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**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, включающее 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; пробег 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.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Форма контроля/**  **аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Знания о физической культуре. | 4 | 4 |  | Текущий контроль. Устный опрос. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности. | 6 | 6 |  | Текущий контроль. Тесты. Самостоятельная работа |
| 3. | Физическое совершенствование:  - физкультурно – оздоровительная деятельность;  - спортивно – оздоровительная деятельность:   * гимнастика * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры с элементами спортивных игр | 92 |  | 92 | Промежуточный контроль  Итоговый контроль |
| **Итого** |  | **102** | **10** | **92** |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класса на 2020-2021 учебный год**

**в соответствии с требованиями ФГОС (предметная линия «Перспектива»).**

**УМК: учебник: А.П.Матвеев. Физическая культура. М.: Просвещение, 2017. (Образовательный стандарт). М.: Просвещение**. **Сборник рабочих программ. Система учебников "ПЕРСПЕКТИВА" 1-4 классы. Л.Ф.Климанова, А.А.Плешаков и др.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Универсальные учебные действия** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | **Ходьба и бег (5часов)**  Ходьба и бег. ***Инструктаж по ТБ.***  *Игра «Пустое место».* Развитие скоростных способностей. | 1 | Поста-новка учебной задачи | Правила безопасности на уроках физической культуры.  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ.  Развитие скоростных способностей. | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | текущий | **Бегать** с макси-мальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А.  **Уметь с**лушать и понимать других. **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга. |  |  |
| 2 | Ходьба и бег.  Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  *Игра «Белые медведи».* | 1 | Решение частных задач | Бег на 30 м. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).  Развитие скоростных способностей.  Олимпийские игры: история возникновения. | **Научатся** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять строевые упражнения на месте и в движе-нии, сдавать тестиро-вание бега на 30 м с высокого старта.. | текущий | **Бегать** с максима-льной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А.  **Воспитывать** ува-жительное отноше-ние к физическому, духовному и нравственному здоровью. |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий.  *Игра «Белые медведи».* | 1 | Решение частных задач | Бег с максимальной скоростью (60 м).  Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | **Научатся** осваивать технику бега различными способами. | текущий | **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Контролировать** и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Умение** поддержи-вать друг друга в игре. |  |  |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий.  *Игра «команда быстроногих».* | 1 | Решение частных задач | Строевые команды; беговая разминка.  Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. | **Научатся** технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, исполь-зовать их в игровой и соревновательной деятельности. | текущий | **Проявлять** интерес к преодолению трудностей. **Организовывать** рабочее место с применением установленных правил.  **Использовать** общие приемы решения задач. |  |  |
| 5 | Бег на результат (30,60 м).  *Игра «Смена сторон».* | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростных способностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | **Научатся** ориенти-роваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выно-сливость, гибкость, ловкость и координа-ция движений. | текущий | **Удерживать** позна-вательную задачу и применять установ-ленные правила.  **Контролировать** и оценивать свои действия. **Соблюдать** правила поведения на уроке. |  |  |
| 6 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжки в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с разбега.  *Игра «Гуси-лебеди».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | **Научатся** правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места и с разбега, использовать общие приемы решения поставленных задач. | тематический | **Контролировать** и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.  **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оцени-вать свои действия. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.  *Игра «Лиса и куры».* | 1 | Решение частных задач | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности. Подвижные  игры разных народов.  Влияние бега на здоровье. | **Научатся** понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуа-циях общения. **Нести** ответствен-ность за здоровый образ жизни. |  |  |
| 8 | Прыжок в дину с разбега Многоскоки.  Правила соревнований в беге, прыжках.  *Игра «Прыгающие воробушки».* | 1 | Решение частных задач | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности.  Развитие скоростно - силовых качеств. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений, соблюдать правила техники безопасности. | тематический | **Осознавать** важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Осуществлять** взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. |  |  |
| 9 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. *Игра «Попади в мяч».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в метаниях | **Научатся** выполнять строевые команды, разминку с мешоч-ками в движении, группировку. | текущий | **Осуществлять** взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. **Соблюдать** правила техники безопас-ности при метании малого мяча. **Контролировать** и оценивать свои действия. |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м *Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».* | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | **Научатся** выполнять строевые команды,выявлятьхарактер-ные ошибки в технике выполнения  упражнений. | тематический | **Соблюдать** правила техники безопас-ности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и коорди-нации при метании малого мяча. |  |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние.  *Игра «Кто дальше бросит»*.  Современное Олимпийское движение. | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся** осваивать технику метания малого мяча, соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | тематический | **Проявлять** качест-ва силы, быстроты и координации при метании малого мяча.  **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 12 | **Бег по пересеченной местности (14 часов)**  Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м).  *Игра «Салки на марше».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Активизация деятельности учащихся в процессе выполнения игровых упражнений.  Измерение роста, веса, силы. | **Научатся** осваивать технику бега на длинные дистанции,  проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре.  **Определять** общую цель и пути её достижения. |  |  |
| 13 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м).  *Игра «Салки на марше».* | 1 | Решение частных задач | Совершенствование упражнений на внимание и двигательную память. | **Научатся с**облюдать правила поведения и предупреждения травматизма; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, внимание и двигательную память. | тематический | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими  людьми.  **Использовать** общие приемы решения задач.  **Осуществлять** взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. |  |  |
| 14 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м).  *Игра «Волк во рву».* | 1 | Решение частных задач | Деятельность учащихся при чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Уметь** поддерживать друг друга в игре. **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 15 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м).  *Игра «Волк во рву».* | 1 | Решение частных задач | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Использовать** общие приемы решения задач.  **Осуществлять** взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.  Адекватная **мотивация.** |  |  |
| 16 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м).  *Игра «Два мороза».* | 1 | Решение частных задач | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Научатся** выполнять упражнения на вни-мание, сдавать тести-рование подъема туловища из положе-ния лежа на 30 с. | текущий | **Организовывать** рабочее место с применением установленных правил.  **Использовать** общие приемы решеия задач.  **Владеть** способами взаимопомощи и взаимоподдержки. |  |  |
| 17 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м).  *Игра «Два мороза».* | 1 | Решение частных задач | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Научатся** выполнять упражнения на внимание, развивать выносливость. | текущий | **Проявлять** интерес к преодолению трудностей.  **Выполнять** упраж-нения на внимание, сдавать тестиро-вание наклона впе-ред из положения стоя. |  |  |
| 18 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м).  *Игра «Рыбаки и рыбки».* | 1 | Решение частных задач | Представления детей о преимуществах здорового образа жизни, о правильной осанке. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Выполнять** упраж-нения на гибкость.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре. | 08.10 |  |
| 19 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м).  *Игра «Рыбаки и рыбки».* | 1 | Решение частных задач | Формирование понятий о здоровом образе жизни;  Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Научатся** осваивать технику бега на длинные дистанции,  проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | тематический | **Следить** за безопас-ностью друг друга. **Организовывать** рабочее место с применением установленных правил.  **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. |  |  |
| 20 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м).  *Игра «Перебежка с выручкой»*. | 1 | Решение частных задач | Формирование понятий о здоровом образе жизни;  развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими  людьми.  **Следить** за безопас-ностью друг друга.  **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 21 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м).  *Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».* | 1 | Решение частных задач | Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Проявлять** интерес к преодолению трудностей.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 22 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м).  *Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».* | 1 | Решение частных задач | Правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений волевых качеств.  Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | **Научатся** выполнять упражнения на внимание и коорди-нацию движений. | тематический | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Соблюдать** технику безопасности. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 23 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м).  *Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».* | 1 | Решение частных задач | Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | **Научатся** выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Соблюдать** технику безопасности. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 24 | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м).  *Игра «Гуси-лебеди».* | 1 | Решение частных задач | Представление о влиянии физических упражнений на осанку.  Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | **Научатся** выполнять учебные задачи. | текущий | **Следить** за безопас-ностью друг друга. **Организовывать** рабочее место с применением установленных правил.  **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. |  |  |
| 25 | Кросс (1 км).  *Игра «Гуси-лебеди».* | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | **Научатся** выполнять учебные задачи; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | текущий | **Соблюдать** технику безопасности. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.  **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. |  |  |
| 26 | ОРУ с обручами.  *Игры «Заяц без логова», «Удочка».*  Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** выполнять учебные задачи. | текущий | **Проявлять** готовность к преодолению трудностей.  **Соблюдать** технику безопасности. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. |  |  |
| 27 | ОРУ с обручами.  *Игры «Заяц без логова», «Удочка».*  Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** выполнять учебные задачи по развитию гибкости. | тематический | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре.  **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 28 | **Гимнастика (6 часов)**  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  *Игра «Что изменилось?».* Инструктаж по ТБ. | 1 | Поста-новка учебной задачи | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!».  2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей. | **Научатся** развивать координационные способности. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с людьми.  **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 29 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  *Игра«Что изменилось?».* | 1 | Решение частных задач | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». ОРУ Развитие координационных способностей. | **Научатся** выполнять команды «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с людьми.  **Соблюдать** технику безопасности.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 30 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  *Игра «Совушка».* | 1 | Решение частных задач | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!».  Развитие координационных способностей | **Научатся** осваивать технику гимнастических упражнений. | текущий | **Проявлять** готов-ность к преодоле-нию трудностей.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре. |  |  |
| 31 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  *Игра «Совушка».* | 1 | Решение частных задач | Игровая деятельность учащихся.  Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». ОРУ | **Научатся** выполнять и развивать координационные способности. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре. |  |  |
| 32 | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  *Игра «Западня».* | 1 | Решение частных задач | Представление о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на развитие гибкости. | **Научатся** выполнять «мост», стойку на лопатках, серию кувырков вперед, перекаты и группи-ровки, упражнения на равновесие. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре. |  |  |
| 33 | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  *Игра «Западня».* | 1 | Решение частных задач | Представление о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на развитие гибкости. | **Научатся** выполнять «мост», стойку на лопатках, серию кувырков вперед, перекаты и группи-ровки, упражнения на равновесие. | тематический | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Следить** за безопасностью друг друга. |  |  |
| 34 | **Висы. Строевые упражнения (6 часов)**  Вис стоя и лежа.  ОРУ с обручами. *Подвижная игра «Маскировка в колоннах».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Развитие силовых способностей. | **Научатся** осваивать технику гимнастичес-ких упражнений на спортивных снарядах. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими.  **Уметь** поддержи-вать друг друга в игре. |  |  |
| 35 | Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. | 1 | Решение частных задач | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Развитие силовых способностей. | **Научатся** осваивать технику гимнастичес-ких упражнений на спортивных снарядах. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Следить** за безопас-ностью друг друга. |  |  |
| 36 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.  ОРУ с обручами. *Подвижная игра «Космонавты».* | 1 | Решение частных задач | Правила безопасности и поведения при выполнении гимнастических упражнений. | **Научатся** выполнять висы на согнутых руках. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Следить** за безопас-ностью друг друга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 37 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. *Подвижная игра «Космонавты».* | 1 | Решение частных задач | Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Развитие силовых способностей. | **Научатся** соблюдать правила техники безопасности  при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. | текущий | **Следить** за безопас-ностью друг друга. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 38 | Вис стоя и лежа.  Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке.  *Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».* | 1 | Решение частных задач | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга.  ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Научатся** проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими.  **Проявлять** качест-ва силы, координа-ции, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 39 | Вис стоя и лежа.  Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке.  *Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».* | 1 | Решение частных задач | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга.  ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Научатся** выполнять висы стоя и лежа, на согнутых руках (подтягивания:  М:5-3-1  Д:16-11-6). | текущий | **Знать,** что такое правильная осанка. **Уметь** использовать упражнения для формирования правильной осанки. **Следить** за безопасностью друг друга. |  |  |
| 40 | **Опорный прыжок,**  **лазание, упражнения в равновесии (6 часов)**  Передвижение по диа-гонали. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).  *Игра «Посадка картофеля».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Передвижения. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научаться** осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимнастичес-кого коня, лазание по наклонной скамейке. | текущий | **Оказывать** помощь сверстникам в осво-ении упражнений, выявлять техничес-кие ошибки и помо-гать в их исправле-нии.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 41 | Передвижение по диа-гонали, противоходом, «змейкой».. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). *Игра «Не ошибись».* | 1 | Решение частных задач | Развитие координационных способностей. | **Научатся** осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимнастичес-кого коня, лазание по наклонной скамейке. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 42 | Передвижение по диа-гонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). *Игра «Не ошибись».* | 1 | Решение частных задач | ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимнастичес-кого коня, лазание по наклонной скамейке. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. **Следить** за безопас-ностью друг друга. |  |  |
| 43 | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. *Игра «Резиночка».* | 1 | Решение частных задач | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. |  |  |
| 44 | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. *Игра «Резиночка».* | 1 | Решение частных задач | Развитие координационных способностей | **Научатся** выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. *Игра «Аисты».* | 1 | Решение частных задач | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. | **Научатся** выполнять упражнения на развитие координационных способностей. | текущий | **Следить** за безопасностью друг друга. **Осуществлять** взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. |  |  |
| 46 | **Подвижные игры (3часа)**  ОРУ в движении.  *Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».* Эстафеты с мячами. | 1 | Поста-новка учебной задачи | Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** выполнять общеразвивающие упражнения в движении. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 47 | ОРУ в движении.  *Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».* Эстафеты с мячами. | 1 | Решение частных задач | Игровая деятельность учащихся.  Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** выполнять общеразвивающие упражнения в движении. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических дейст-вий в подвижных играх. |  |  |
| 48 | ОРУ с мячами.  *Игры «Наступление», «Метко в цель».* Эстафеты с мячами. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** выполнять упражнения с мячом, организовывать и проводить подвижные игры. | тематический | **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата. **Формировать** умения понимать причины успеха /неуспеха, действо-вать даже в ситуа-циях неуспеха. |  |  |
| 49 | **Лыжные гонки (24 ч)**  Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 1 | Поста-новка учебной задачи | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быст-роты, выносливости). | текущий | **Анализировать** технику**,**характери-зовать, выполнять задание в соответст-вии с целью.  **Удерживать** учеб-ную задачу, состав-лять план действий совместно с учител-ем. |  |  |
| 50 | Ступающий шаг без палок. | 1 | Решение частных задач | Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений.  **Выбирать** действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**. Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 51 | Ступающий шаг с палками. | 1 | Решение частных задач | Ступающий шаг без палок и с палками. | **Научатся** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед. | текущий | **Развивать** этичес-кие чувства, добро-желательность и эмоционально-нрав-ственную отзывчи-вост.  **Использовать** общие приемы решения задач. |  |  |
| 52 | Передвижение скользящим шагом  без палок. | 1 | Решение частных задач | Передвижение скользящим шагом  без палок.  Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений.  **Выбирать** действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**. Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом  с палками. | 1 | Решение частных задач | Передвижение скользящим шагом с палками.  Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук. | текущий | **Формировать** спо-собы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. **Использовать** об-щие приемы реше-ния задач. |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. | 1 | Решение частных задач | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. | **Научатся** выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка». | текущий | **Уметь** организовы-вать самостоятель-ную деятельность с учетом требований ее безопасности. **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 55 | Скользящий шаг с палками. | 1 | Решение частных задач | Скользящий шаг с палками. Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук. | текущий | **Анализировать** технику**,**характери-зовать, выполнять задание в соответст-вии с целью.  **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. |  |  |
| 56 | Повороты переступанием вокруг пяток. | 1 | Решение частных задач | Повороты переступанием вокруг пяток. | **Научатся** выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка». | текущий | **Выбирать** действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. |  |  |
| 57 | Подъем ступающим шагом. | 1 | Решение частных задач | Подъем ступающим шагом. Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъе;  ориентироваться в понятии «физическая подготовка». | текущий | **Анализировать** технику**,**характери-зовать, выполнять задание в соответст-вии с целью. **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. |  |  |
| 58 | Спуски в высокой стойке. | 1 | Решение частных задач | Спуски в высокой стойке. Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая в снег. | текущий | **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Уметь** организовы-вать самостоятель-ную деятельность с учетом требований ее безопасности. |  |  |
| 59 | Подъём «лесенкой». | 1 | Решение частных задач | Подъём «лесенкой». | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 60 | Спуски в низкой стойке. | 1 | Решение частных задач | Спуски в низкой стойке. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег. | текущий | **Управлять** эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми.  **Сохранять** хладно-кровие, сдержан-ность, рассудитель-ность.  **Анализировать** технику**,** выполнять задание в соответст-вии с целью. |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход без палок.  Правила поведения на уроках и способы использования спортинвентаря. | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот). | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 62 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Решение частных задач | Подъемы и спуски с небольших склонов. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег | текущий | **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.  **Уметь** организовы-вать самостоятель-ную деятельность с учетом требований ее безопасности. |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход без палок. | **Научатся** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | текущий | **Управлять** эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми.  **Сохранять** хладно-кровие, сдержан-ность, рассудитель-ность.  **Анализировать** технику**,** выполнять задание в соответст-вии с целью. |  |  |
| 64 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | **Научатся** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** вза-имный контроль в совместной деятель-ности. |  |  |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Решение частных задач | Подъемы и спуски с небольших склонов. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег | текущий | **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. **Следить** за безопас-ностью друг друга. |  |  |
| 66 | Повороты переступанием. | 1 | Решение частных задач | Повороты переступанием. | **Научатся** выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка». | текущий | **Управлять** эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми.  **Анализировать** технику**,** выполнять задание в соответст-вии с целью. **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. |  |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход с палками. | **Научатся** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход с палками. | **Научатся** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2-х км | 1 | Решение частных задач | Передвижение на лыжах до 2-х км | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быст-роты, выносливости). | текущий | **Управлять** эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми.  **Анализировать** технику**,** выполнять задание в соответст-вии с целью. **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. |  |  |
| 70 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Решение частных задач | Подъемы и спуски с небольших склонов. | **Научатся** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег. | текущий | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2-х км. | 1 | Решение частных задач | Передвижение на лыжах до 2-х км. | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быст-роты, выносливости). | текущий | **Удерживать** учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. **Следить** за безопас-ностью друг друга. |  |  |
| 72 | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. | **Научатся** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быст-роты, выносливости). | тематический | **Объяснять** ошибки при выполнении упражнений. **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Осуществлять** взаимный контроль в совместной деятельности. |  |  |
| 73 | **Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом  *Игра «Мяч - среднему».* | 1 | Решение частных задач | Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** осваивать технические действия из спортивных игр. | текущий | **Общаться** и взаи-модействовать в игровой деятель-ности.  **Организовывать** игры с элементами соревновательной деятельности.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. |  |  |
| 74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)  рукой в движении шагом.  *Игра «Передал - садись».* | 1 | Решение частных задач | Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** осваивать технические действия из спортивных игр. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических дейст-вий в подвижных играх.  **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель.  *Игра «Борьба за мяч».* | 1 | Решение частных задач | ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических дейст-вий в подвижных играх. |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.  *Игра «Не дай мяч водящему».* | 1 | Решение частных задач | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Научатся** ловить и передавать мяч, вести мяч с изменением направления. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.  *Игра «Мяч соседу».* | 1 | Поста-новка учебной задачи | Влияние упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника. | **Научатся** вести мяч с изменением скорости, выполнять броски мяча. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма.  **Владеть** способами взаимодействия с людьми.  **Соблюдать** прави-ла предупреждения травматизма. |  |  |
| 78 | *Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».*  Эстафеты с обручами. | 1 | Поста-новка учебной задачи | Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. Подвижные игры. Правила безопасности и поведении при выполнении упражнений в равновесии. | **Научатся** моделировать выбор наиболее эффектив-ных способов решения игровой ситуации. | тематический | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 79 | **Бег по пересеченной местности (7 часов)**  Бег (4мин). Преодоление препятствий.  *Игра «Салки на марше».* Инструктаж по ТБ. | 1 | Поста-новка учебной задачи | Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Проявлять** трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей. |  |  |
| 80 | Бег (5мин). Преодоление препятствий.  *Игра «Салки на марше».* | 1 | Решение частных задач | Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м).Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 81 | Бег (5мин). Преодоление препятствий.  *Игра «Волк во рву».* | 1 | Решение частных задач | Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 82 | Бег (6мин). Преодоление препятствий.  *Игра «Волк во рву».* | 1 | Решение частных задач | Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата. |  |  |
| 83 | Бег (7мин). Преодоление препятствий.  *Игра «Перебежка с выручкой».* | 1 | Решение частных задач | Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 84 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Игра «перебежка с выручкой». | 1 | Решение частных задач | Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Развитие выносливости. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата. |  |  |
| 85 | Кросс (1км).  *Игра «Гуси – лебеди».* Развитие выносливости. | 1 | Решение частных задач | Выявление работающих групп мышц.  Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 86 | **Подвижные игры (3 ч)**  *Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву»*. Эстафеты. | 1 | Поста-новка учебной задачи | ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 87 | *Игры «Пустое место», «К своим флажкам».* Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. | **Научатся** проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 88 | *Игры «Пустое место», «К своим флажкам».* Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. | **Научатся**  проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 89 | **Ходьба и бег (4 часа)**  Ходьба через несколько препятствий.  Встречная эстафета. *Игра «Белые медведи».* | 1 | Решение частных задач | Бег с максимальной скоростью (60 м).  Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий.  Встречная эстафета.  *Игра «Эстафета зверей»* | 1 | Решение частных задач | Бег с максимальной скоростью (60 м).  Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 91 | Ходьба через несколько препятствий.  Встречная эстафета. *Игра «Эстафета зверей».* | 1 | Решение частных задач | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Определять** наибо-лее эффективные способы достиже-ния результата.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 92 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей.  *Игра «Смена сторон».* | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых способностей.  ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 93 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега.  Прыжок в длину с места.  Многоскоки.  *Игра «Гуси – лебеди».* | 1 | Решение частных задач | Прыжок в длину с разбега.  Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике прыжков в длину. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега.  Прыжок в длину с места.  Многоскоки.  *Игра «Гуси – лебеди».* | 1 | Решение частных задач | Прыжок в длину с разбега.  Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике прыжков в длину. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Осуществлять** кон-троль в совместной деятельности. |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.  *Игра «Прыгающие воробушки* | 1 | Решение частных задач | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ. | **Научатся** выявлять характерные ошибки в технике прыжков в высоту. | тематический | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 96 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  *Игра «Зайцы в огороде».* | 1 | Решение частных задач | Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Научатся** осваивать технику бросков большого и метания малого мяча. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 97 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. *Игра «Зайцы в огороде».* | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Научатся** осваивать технику бросков большого и метания малого мяча. | текущий | **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. *Игра «Дальние броски».* | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Научатся** осваивать технику бросков большого и метания малого мяча. | тематический | **Соблюдать** правила техники безопаснос-ти при выполнении бега.  **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 99 | **Подвижные игры (4 час)**  *Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».* Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ. | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма.  **Уметь** поддерживать друг друга в игре. **Выявлять** харак-терные ошибки в технике бега на длинные дистанции. |  |  |
| 100 | *Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».* Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ. | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | текущий | **Соблюдать** правила предупреждения травматизма. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Развивать** физичес-кие качества. |  |  |
| 101 | *Игры «Паровозики», «Наступление».* Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ.  Игровая деятельность учащихся. | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | тематический | **Проявлять** трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Оценивать** собст-венное поведение. |  |  |
| 102 | Эстафета.  Подведение итогов года. | 1 | Решение частных задач | Игровая деятельность учащихся.  Развитие скоростно – силовых способностей. | **Научатся** организо-вывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | итоговый | **Проявлять** трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Оценивать** собст-венное поведение. |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)