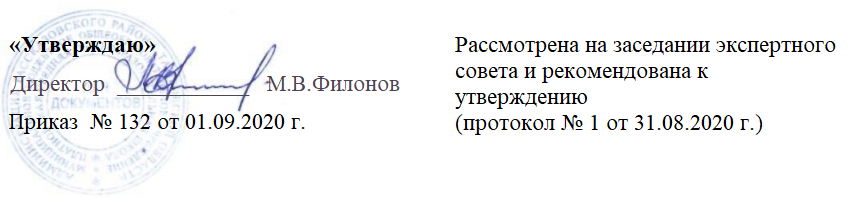
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЛАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»**

для начального общего образования

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

4 класс

Составитель:

Пешкова Марина Анатольевна

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/).](https://fgosreestr.ru/).%20) 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., № 632 от 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.

**Учебно-методический комплекс «Перспектива»,** учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. М.: Просвещение, 2019.(Образовательный стандарт).

Образовательный процесс, реализуемый при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, методическое и дидактическое обеспечение этого процесса, регулярный контроль и учет знаний, обучающихся со стороны педагога. **Данная программа может реализовываться через дистанционную форму обучения.**

***2.* ПЛАНИРУМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧУСКАЯ 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 ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/**  **аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Знания о физической культуре. | 4 | 4 | 0 | Текущий контроль.  Устный опрос. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности. | 6 | 6 | 0 | Устный опрос.  Текущий контроль.  Тесты |
| 3. | Физическое совершенствование:  - физкультурно – оздоровительная деятельность;  - спортивно – оздоровительная деятельность:   * гимнастика * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры с элементами спортивных игр | 92 | 0 | 92 | Зачет  Мониторинг  Устный опрос.  Текущий контроль.  Тестирование  Итоговый контроль |
| **Итого** |  | **102** | **10** | **92** |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 4 класса на 2020-2021учебный год**

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

**УМК: учебник: А.П.Матвеев. Физическая культура. М.: Просвещение, 2019. (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 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 | Постановка учебной задачи | Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья. | **Научатся** ориентироваться в понятии «физическая культура».  **Научатся** характеризовать роль и значение уроков физической культуры. | текущий | **Испытывать** чувство гордости за достижения в мировом и отечест-венном спорте.  **Взаимодействов**ат**ь** со сверстниками. |  |  |
| 2 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | 1 | Решение частных задач | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднима-нием бедра.  Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ. | текущий | **Уметь** правильно выполнять движения при ходьбе и беге.  **Пробегать** с максимальной скоростью (60 м).  **Развивать** скоростных способностей. |  |  |
| 3 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | 1 | Решение частных задач | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей.  Игра «Смена сторон». | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м). | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга.  **Умение** поддерживать друг друга в игре. |  |  |
| 4 | Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. | 1 | Решение частных задач | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга. **Пробегать** с максимальной скоростью (30 м) **Развивать** скорост­ные способности. |  |  |
| 5 | Бег на скорость (60 м) | 1 | Решение частных задач | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.  Игра «Кот и мыши». | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью(60 м) | тематический | Самостоятельно  **оценивать** правильность выполнения действий; вносить необходимые коррективы в исполнение. |  |  |
| 6 | Бег на результат. Развитие скорост­ных способностей. | 1 | Контрольи оценка знаний | Бег на результат (30, 60 м). По­нятия «эстафета», «старт», «финиш».  Игра «Смена сторон». | **Научатся**  правильно выполнять движения при ходьбе и беге. | итоговый | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** правила поведения на уроках физической культурой. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. Игра «Зайцы в огороде». | **Научатся**  правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга.  **Соблюдать** правила поведения на уроках физической культурой. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 | Постановка учебной задачи | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи». | **Научатся** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга.  Самостоятельно  **оценивать** правиль-ность выполнения действий; вносить не-обходимые коррективы в исполнение. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву». | **Научатся** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга.  **Уметь** поддерживать друг друга в игре. **Общаться** и взаимодействовать со сверстниками. |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Постановка учебной задачи | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании.  Игра «Невод». | **Научатся** метать из различных положений на дальность. | текущий | **Знать** правила личной гигиены.  **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга. |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Третий лишний». | **Научатся**  метать из различных положений на дальность. | текущий | **Использовать** полученные знания; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей. |  |  |
| 12 | Бросок набивного мяча. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | **Научатся** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | текущий | **Учиться** вести,подбра-сывать и ловить мяч, перебрасывать мяч в парах.  **Общаться** и взаимодействовать со сверстниками. |  |  |
| 13 | **Подвижные игры на основе баскетбола**.  Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Постановка учебной задачи | ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Мяч ловцу». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | тематический | **Использовать** наиболее удобный темп и ритм для выполнения бега.  **Держать**, передавать на расстояние, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр. |  |  |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей. | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Владеть** мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами.  Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей  Игры «Белые медведи», «Космонавты»,  Игра «Вызови по имени». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Учиться** вести,подбра-сывать и ловить мяч, перебрасывать мяч в парах.  **Общаться** и взаимодействовать со сверстниками. |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами.  Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Знать** правила личной гигиены. |  |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 | Постановка учебной задачи | ОРУ с обручами.  Игра «Мяч ловцу». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Знать** правила личной гигиены.  **Владет**ь мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.  . | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом.  Игры «Кто дальше бросит», «Наступление».  Эстафеты с мячами.  Игра «Охотники и утки».  Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | **Научатся** игр играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Участвовать** в подвижных играх; слушать и понимать речь других.  **Общаться** и взаимодействовать со сверстниками. |  |  |
| 19 | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами.  Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.  Игра «Подвижная цель» Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | текущий | **Владеть** мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  **Выполнять** упражне-ния на гибкость. |  |  |
| 20 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом.  Эстафета «Веревочка под ногами».  Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений».  Игра «Снайперы». | **Научатся** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мача. | текущий | **Выполнять** упраж-нений на гибкость.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Следить** за безопа-сностью друг друга. |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом.  Эстафета «Веревочка под ногами».  Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | **Научатся**  осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | текущий | **Учиться** вести,подбра-сывать и ловить мяч, перебрасывать мяч в парах.  **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга**.** |  |  |
| 22 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом.  Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с гимнастичес-кими палками.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | текущий | **Учиться** вести мяч на месте и в движении. **Ловить** и передавать мяч двумя руками, одной рукой, стоя на месте.  **Знать** правила личной гигиены. |  |  |
| 23 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей.  Игра «Передал - садись». Игры «Мышеловка». | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | текущий | **Ловить** и передавать мяч двумя руками, одной рукой, стоя на месте. |  |  |
| 24 | Броски в кольцо двумя руками снизу.  Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей.  Игра «Перестрелка», «Снайперы». Игры «Мышеловка», «Невод». | **Научатся** владеть мячом(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | тематический | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Знать** правила личной гигиены. |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с мячом.  Игры «Эстафета зверей»,  «Метко в цель», «Кузнечики».  Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом, выполнять физкультминутку. | текущий | **Развивать** мышцы рук, ног, гибкости и координации движений. **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |  |  |
| 26 | **Гимнастика с элемента-ми акробатики**  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Постановка учебной задачи | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.  ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробати-ческие элементы раздельно и в комбинации. | тематический | **Учиться** вести,подбра-сывать и ловить мяч, перебрасывать мяч в парах.  **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха и досуга**.** |  |  |
| 27 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | Решение частных задач | Строевые упражнения .  ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по бревну на носках. | **Научатся** выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Знать** правила личной гигиены. |  |  |
| 28 | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | 1 | Решение частных задач | Кувырок вперед, кувырок назад и перекат.  Стойка на лопатках. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | **Учиться** вести,подбра-сывать и ловить мяч, перебрасывать мяч в парах.  **Использовать** двигательный опыт в организации отдыха. |  |  |
| 29 | Мост. Кувырок назад и перекат. | 1 | Решение частных задач | Строевые упражнения .  ОРУ на развитие гибкости. Кувырок назад и перекат. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими. |  |  |
| 30 | Мост. Кувырок назад и перекат. | 1 | Решение частных задач | Строевые упражнения .  ОРУ на развитие гибкости. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | **Научатся** выполнять строевые упражнения, ОРУ на развитие гибкости, ходьба по бревну на носках. | текущий | **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими. |  |  |
| 31 | Мост. Кувырок назад и перекат. | 1 | Решение частных задач | Образовательно-трениро-вочная направленность. Игра «Точный поворот». | **Научатся** выполнять строевые упражнения, ОРУ на развитие гибкости, ходьба по бревну на носках. | текущий | **Выполнять**  упражнение «мостик» из положения лёжа.  **Определять** и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. **Проявлять** качества силы и координации. |  |  |
| 32 | Висы и упоры. | 1 | Постановка учебной задачи | Построение в две шеренги. ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Следить** за безопасностью друг друга.  **Проявлять** качества силы и координации. |  |  |
| 33 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | Решение частных задач | Построение в две шеренги. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей. |  |  |
| 34 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха. **Владеть** способами взаимодействия с окружающими. |  |  |
| 35 | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими. |  |  |
| 36 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | Решение частных задач | Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | **Вырабатывать** координацию движений, равновесие, ловкость. **Использовать** полученные знания; планировать собствен-ную деятельность. |  |  |
| 37 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | 1 | Решение частных задач | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей. |  |  |
| 38 | Опорный прыжок, лазание по канату. | 1 | Решение частных задач | Лазание по канату в три приема. Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с обручами. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** лазать по канату, гимнастической стенке. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Следить** за безопасностью друг друга. |  |  |
| 39 | Перелезание через препятствие. | 1 | Решение частных задач | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** лазать по гимнастической стенке. | текущий | **Знать,** что такое правильная осанка, **уметь** использовать упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 40 | Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | 1 | Решение частных задач | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** выполнять строевые команды; выполнять висы | текущий | **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя. **Вырабатывать** координацию движений, равновесие, ловкость. |  |  |
| 41 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Использовать** упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 42 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. **Вырабатывать** координацию движений, равновесие, ловкость. |  |  |
| 43 | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | Решение частных задач | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. **Вырабатывать** координацию движений, равновесие, ловкость. |  |  |
| 44 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 | Постановка учебной задачи | Подъем туловища из положения лежа .ОРУ на развитие координации.  Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит» | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия. | текущий | **Следить** за безопасностью друг друга.  **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |  |  |
| 45 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 | Решение частных задач | Подъем туловища из положения лежа. ОРУ на развитие координации  Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия. | текущий | **Использовать** упражнения для формирования правильной осанки.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 46 | Акробатическая комбинация пройденных элементов на гимнастическом бревне. | 1 | Постановка учебной задачи | ОРУ на развитие координации.  Игра «Западня». | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия. | тематический | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-собы их исправления. **Вырабатывать** координацию движений, равновесие, ловкость, смекалку. |  |  |
| 47 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | Решение частных задач | ОРУ на развитие координации. Игра «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | **Научатся** осуществлять индивидуальные и групповые действия. | текущий | **Следить** за безопас-ностью друг друга.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка**  Вводный.  Правила ТБ во время лыжной подготовки. | 1 | Постановка учебной задачи | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | **Научатся** правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | тематический | **Знать** правила безо-пасности при нахожде-нии на улице при низкой температуре. **Использовать** упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 49 | Техника передвижения и торможения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | текущий | **Знать** правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре. **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |  |  |
| 50 | Техника передвижения и торможения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Ступающий шаг. Перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении поворотов и спусков.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий. |  |  |
| 51 | Техника передвижения и торможения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись»  Ступающий шаг на лыжах без палок, подвижная игра «Удочка». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении поворотов и спусков.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий. |  |  |
| 52 | Техника передвижения и торможения на лыжах | 1 | Решение частных задач | Организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись»  Ступающий шаг на лыжах без палок, подвижная игра «Удочка». | **Научатся** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой по кругу». | текущий | **Знать** правила безопасности при нахо-ждении на улице при низкой температуре. **Использовать** упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |
| 53 | Учет навыков спуска со склона. | 1 | Решение частных задач | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | **Научатся**правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | текущий | **Проявлять** коорди-нацию при выполнении поворотов переступа-нием вокруг пяток.  **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 54 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | 1 | Постановка учебной задачи | Организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», выполнять скользящий шаг на лыжах без палок. | **Научатся** выполнять организующие команды, соблюдать правила поведения на занятиях. | текущий | **Вырабатывать** координацию дви-жений, равновесие, ловкость. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Решение частных задач | Организующие команды «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | **Научатся** выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». | текущий | **Вырабатывать** координацию дви-жений, равновесие, ловкость.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий. |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 1 | Решение частных задач | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Шире шаг» | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | текущий | **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков.  **Управлять** эмоциями при общении со сверст-никами и взрослыми, сохранять хладно-кровие, сдержанность, рассудительность. |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Решение частных задач | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Веер» | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении поворотов переступанием вокруг носков.  **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков. |  |  |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. | 1 | Решение частных задач | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Веер». | **Научатся** правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами. | текущий | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах, спуски и подъемы. |  |  |
| 59 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. | 1 | Решение частных задач | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | **Научатся** правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами. | текущий | **Формировать** навыки ходьбы на лыжах, спуски и подъемы.  **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков.  **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 60 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой». | 1 | Решение частных задач | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. «Кто дальше проскользит | **Научатся** правильно выполнятьтехнику передвижения спусков на лыжах различными способами. | текущий | **Вырабатывать** координацию дви-жений, равновесие, ловкость. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 61 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой». | 1 | Решение частных задач | Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. «Кто дальше проскользит» | **Научатся**правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами **.** | текущий | **Вырабатывать** координацию дви-жений, равновесие, ловкость. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 62 | Техника передвижения на лыжах. | 1 | Постановка учебной задачи | Ознакомление с поперемен-.ным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой Игра «Накаты». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Следить** за безопасностью друг друга.  **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков. |  |  |
| 63 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Игра «Накаты» | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами. | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении поворотов переступанием вокруг носков.  **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков. |  |  |
| 64 | Техники передвижения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Попеременный двухшажный ход. Передвижение без палок по учебной лыжне. Игра «Накаты». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами. | текущий | **Вырабатывать** координацию дви-жений, равновесие, ловкость. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах. |  |  |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | Решение частных задач | Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении поворотов переступанием вокруг носков.  **Проявлять** координа-цию при выполнении спусков. |  |  |
| 66 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 | Решение частных задач | Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | текущий | **Определять** и форму-лировать цель деятель-ности на уроке с помощью учителя.  **Управлять** эмоциями при общении со сверст-никами и взрослыми, сохранять хладнокро-вие, сдержанность, рассудительность. |  |  |
| 67 | Техники передвижения на лыжах. | 1 | Решение частных задач | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.  Игра «С горки на горку». | **Научатся** правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Определять** и форму-лировать цель деятель-ности на уроке с помощью учителя. |  |  |
| 68 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом | 1 | Решение частных задач | Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. Игра «Быстрый лыжник». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | текущий | **Проявлять** координацию при выполнении спусков.  **Управлять** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |  |  |
| 69 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Решение частных задач | Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе.  Игра «Быстрый лыжник». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. |  |  |
| 70 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции до 2,5 км в умеренном темпе.  Игра «Быстрый лыжник». | **Научатся** правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | итоговый | **Проявлять** качества силы и координации.  **Определять** и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. |  |  |
| 71 | Эстафета на лыжах | 1 | Постановка учебной задачи | Эстафета на лыжах. | **Научатся** правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными | тематический | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Формировать** навыки ходьбы на лыжах, спуски и подъемы, повороты переступанием. |  |  |
| 72 | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | Постановка учебной задачи | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Научатся**  владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей. |  |  |
| 73 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | **Проявлять** качества силы и координации.  **Определять** и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. |  |  |
| 74 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных | текущий | **Соблюдать** технику безопасности.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 76 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом.  **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-собы их исправления. **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 78 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-собы их исправления. **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Проявлять** качества силы и координации;  **находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 82 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Проявлять** качества силы и координации;  **находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 83 | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Попади в цель». Игра «Мяч ловцу». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | тематический | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 84 | Ловля и передача мяча на месте в круге. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Попади в цель». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Проявлять** готовностьк преодолению трудностей.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. **Соблюдать** технику безопасности. |  |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Постановка учебной задачи | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 86 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 87 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Проявлять** готов-ностьк преодо-лению трудностей. |  |  |
| 88 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | тематический | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | текущий | **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 90 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. |  |  |
| 91 | Ловля и передача мяча в квадрате. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Научатся** владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Владеть** способами взаимодействия с окружающими людьми. |  |  |
| 92 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | тематический | **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать спо-собы их исправления. **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом. |  |  |
| 93 | Эстафеты с мячами.  Игра в мини-баскетбол. | 1 | Решение частных задач | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | **Научатся** выполнять упражнения с мячом: ловлю и бросок, ведение, передача мяча. | тематический | **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, исправлять. |  |  |
| 94 | **Легкая атлетика**  Бег и ходьба (4ч)  Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 | Постановка учебной задачи | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь-ной скоростью. | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Соблюдать** технику безопасности на уроках физической культуры. |  |  |
| 95 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | Решение частных задач | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь-ной скоростью. | тематический | **Проявлять** качества силы и координации.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 96 | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | 1 | Решение частных задач | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь-ной скоростью | текущий | **Использовать** двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 97 | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. | 1 | Решение частных задач | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | **Научатся** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | итоговый | **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, исправлять. |  |  |
| 98 | Тройной прыжок с места. | 1 | Решение частных задач | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | текущий | **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях в прыжках.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, исправлять. |  |  |
| 99 | Метание.  Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. | **Научатся** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. | текущий | **Проявлять** качества силы и координации.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 100 | Тройной прыжок с места. | 1 | Решение частных задач | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Научатся** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | текущий | **Проявлять** качества силы и координации.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |  |  |
| 101 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | Решение частных задач | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Прыжок за прыжком». | **Научатся** выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. | текущий | **Соблюдать** технику безопасности при упражнениях с баскетбольным мячом.  **Находить** ошибки при выполнении учебных заданий, исправлять их |  |  |
| 102 | Закрепление изученного материала. | 3 | Контрольи оценка знаний | Представления о значении физической культуры для жизни человека; ходьба и бег; строевые упражнения; последовательность выполнения комплекса ОРУ. | **Научатся** применять полученные знания на практике в жизни | итоговый | **Определять** и форму-лировать цель деятель-ности на уроке с помо-щью учителя.  **Анализировать** и объективно оценивать результаты собственного труда. |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)