Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 7 г. Поронайска

Рассмотрино Утверждено

на МО технологии, эстетического Директор МБОУ СОШ №7 и физического воспитания: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Мытина

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г

от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_2013г

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Катеринчук

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3 класс**

начального общего образования: I ступень

срок реализации программы: 1 год

Составлена на основе авторской программы

(автор В.И.Лях )

 учителем физической культуре Колупаевой Н. А

г. Поронайск

2013

**Пояснительная записка**

**1.Нормативно – правовая база**

 Данная программа по направлению «Физическая культура для 3 класса» составлена на основе документов:

* Закон РФ «Об образовании»;
* Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования

утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. за № 1089;

* Региональный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Сахалинской области, утверждённый приказом Минобразования Сахалинской области от 19.07.2011г. № 862 – ОД;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждений, реализующих программ начального образования;
* Приказ Департамента образования от 09.09.2008г., № 703 – ОД « О дополнительных критериях при лицензировании ОУ, закрепляющий требования к рабочим программам учебных курсов, предметов, дисциплин»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 31.08.2009г. № 320 «О внесений изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального образования».
* Авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И Лях.

**2.Цели и задачи изучения предмета**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы В.И.Ляха. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**3.Концепция, заложенная содержание учебного материала с учётом образовательного учреждения**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

 Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в третьем классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**4.Срок реализации рабочей учебной программы**

Срок реализации программы 2013-2014 учебный год.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**5.Ведущие формы и методы, технологии обучения**

 Основная форма организации учебного процесса - урок *(*вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

 На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков традиционные: словесный, игровой, соревновательный, поточный, наглядный, практические, фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладение данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

**6.Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения**

Основной формой работы по физическому воспитанию обучающихся третьего класса являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр на основе баскетбола, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

 *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**7.Обоснование выбор УМК для реализации учебной программы**

Данный УМК (авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И. Ляха, учебник Лях В.И. Физическая культура для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г) отражает укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

**Тематический план по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 34 |
| 2 | Подвижные игры | 10 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 16 |
| 4 | Гимнастика | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Всего | 102 |

**Тематический план по физической культуре по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | I четверть | II четверть | III четверть | IY четверть | Всего  |
| 1 | Легкая атлетика | 16 | - | - | 18 | 34 |
| 2 | Подвижные игры | 4 | - | 6 | - | 10 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | 7 | - | 3 | 6 | 16 |
| 4 | Гимнастика | - | 21 | - | - | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 21 | - | 21 |
| 6 | Всего | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

Календарно - тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Типы урока.Кол-во часов | Планируемые результаты(предметные) | Планируемые результаты(личностные и метапредметные)Характеристика деятельности | Дата |
| Содержание урока | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | ЛичностныеУУД |
| I – четверть |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.Разновидности ходьбы. | Комбинированный1 час | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие. |  |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега.  | Комбинированный1 час | Уметь выполнять ускорение. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека. |  |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.  | Комбинированный1 час | Уметь выполнять беговые упражнения. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека. |  |
| 4 | Техника бега высокого старта.Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | Комбинированный1 час | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный1 час | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 6 | Бег с ускорением 30м.Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 7 | Бег с ускорением 60 м.Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению. |  |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». | Комбинированный1 час | Закрепить основные беговые упражнениями.Знать название беговых упражнений. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |  |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. | Контрольный1 час | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность. |  |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.  | Контрольный1 час | Уметь выполнять ускорение. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность. |  |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контрольный1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.Формировать потребности к ЗОЖ. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |  |
| 12 | Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м). | Комбинированный1 час | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность. |  |
| 13 | Встречная эстафета(расстояние 10 – 20м). | Комбинированный1 час | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |  |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |  |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбинированный1 час | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач. |  |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. |  |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.Правила выполнения дыхательных упражнений.  | Комбинированный1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |  |
| 18 | Прыжок в длину с места на результат. | Контрольный1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 19 | Прыжки через короткую скакалку.Эстафета «Смена сторон | Комбинированный1 час | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |  |
| 20 | Прыжки через короткую скакалку.Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»                       | Комбинированный1 час | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |  |
| 21 | Обучение технике метания малого мяча.Совершенствование выполнения многоскоков. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять технике метания малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  |
| 22 | Техники метания малого мяча из положения «стоя».Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Комбинированный1 час | Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя». | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 23 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 24 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма.Подвижная игра «Ловишки». | Комбинированный1 час | Уметь выполнять метания мяча в цель.  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.  | Комбинированный1 час | Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.Эстафеты. | Комбинированный1 час | Уметь играть в команде. | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |  |
| 27 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.Эстафеты. | Комбинированный1 час | Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека. |  |
| I I – четверть |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Комбинированный1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 29 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диа­гонали». Группировка. | Комбинированный1 час | Уметьвыполнять пе­рестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диа­гонали».  | Выполнение строевых команд под счет. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 30 | Группировка. Перекаты.Строевые упражнения. Построение и перестроение.  | Комбинированный1 час | Уметьвыполнять группировку, перекаты, строевые действия. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 31 | Кувырок вперед. Группировка.Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами» | Групповой1 час | Уметьвыполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. |  |
| 32 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.Игра «Запрещенное движение» | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |
| 33 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 34 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | Групповой 1 час | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.  | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |
| 35 | Кувырок назад. Стойка на лопатках.Игра «Запрещенное движение». Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять кувырок назад,стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 36 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение».Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 37 | 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.  | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 38 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине.Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 39 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 40 | Преодоление полосы препятствий | Групповой 1 час | Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Осваивать работу по отделениям. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. |  |
| 41 | Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?» | Комбинированный1 час | Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне. | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. |  |
| 42 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 43 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |
| 44 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Учетный1 час | Уметь выполнять подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 45 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учетный1 час | Уметь выполнять наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 46 | Наклон вперед из положения сидя.Строевые упражнения | Учетный1 час | Уметьвыполнять упражнения на гибкость. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |  |
| 47 | Упражнения на гимнастической скамейке.ОРУ с предметами. Развитие силы. | Комбинированный1 час | Уметьвыполнять упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |  |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комбинированный1 час | Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |  |
| I I I – четверть |
| 49 | Техника безопасности на уроках баскетбола.Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Комбинированный1 час | Знать названия и правила игр.Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Соблюдать правила техники безопасности при работе. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте.Игра «Кто дальше бросит?» | Комбинированный1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. | Комбинированный1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | Комбинированный1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 53 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Игровой 1 час | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Совершенство-вать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 54 | Ведение правой и левой рукой бегом. | Игровой 1 час | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  |
| 55 | Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись» | Контрольный1 час | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  |
| 56 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».Развитие координации. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять бросок двумя руками. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 57 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | Игровой 1 час | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 58 | Эстафеты с мячом | Соревно-вательный1 час | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 59 | Эстафета со скакалкой | Соревно-вательно-контрольный1 час | Уметьпрыгать разными способами на скакалке. | Совершенство-вание физических навыков. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. |  |
| 60 | Эстафеты с обручем | Соревно-вательный1 час | Уметь выполнять движения с обручем. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.Укладка лыж надевание креплений.  | Вводный1 час | Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор лыжного инвентаря. |  |
| 62 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Комбинированный1 час | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 63 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | Комбинированный1 час | Уметьпереносить тяжесть тела на месте. | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом. |  |
| 64 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок. | Комбинированный1 час | Уметь переносить тяжесть тела на месте. | Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом. |  |
| 65 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок. | Комбинированный1 час | Уметьпереносить тяжесть тела в движении. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  |
| 66 | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». | Комбини-рованный1 час | Уметьвыполнять поворот. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. |  |
| 67 | Игра «Чьи лыжи быстрее». | Игровой 1 час | Знать правила проведения эстафет на лыжах. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  |
| 68 | Подъемы и спуски под уклон. | Комбини-рованный1 час | Уметьвыполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Путешествие1 час | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |
| 70 | Игра «Охотники и утки на лыжах». | Игровой1 час | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |
| 71 | Игра «Дружные пары». | Игровой1 час | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  |
| 72 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Соревновательно - контрольный1 час | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |
| 73 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | Комбини-рованный1 час | Знатьстойки на лыжах при спуске с горы. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  |
| 74 | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». | Игровой1 час | Знатьспособы торможения(падением и др.). | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Оказывать поддержку своим сверстникам. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  |
| 75 | Эстафеты на лыжах. | Соревновательно - контрольный1 час | Знатьправила проведения эстафет на лыжах. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  |
| 76 | Техника безопасности на уроках баскетбола.Эстафеты с мячом | Игровой 1 час | Уметьпередавать мяч разными способами. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. |  |
| 77 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | Игровой 1 час | Уметьбыстро передавать, ловить мяч. | Освоение новых двигательных действий. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Освоение новых двигательных действий. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. |  |
| 78 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | Игровой 1часа | Уметьбыстро передавать, ловить мяч. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| IY - четверть |
| 79 | Техника безопасности на уроках баскетбола.Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.  | Комбини-рованный1 час | Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.  | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 80 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. | Комбини-рованный1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 81 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбини-рованный1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.  | Комбини-рованный1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 83 | Эстафеты с мячом | Соревно-вательный1 час | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 84 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу». | Комбинированный1 час | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу». | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 85 | Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом. | Комбинированный1 час | Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа.Совершенствовать технику выполнения передачи мяча. | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 86 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Игровой1 час | Уметьбыстро передавать мяч. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 87 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный1 час | Совершенствовать технику выполненияупражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 88 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Контрольный 1 час | Выполнять упражнения с передачей мяча.  | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 89 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | Учетный1 час | Сдавать тес­тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 90 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учетный1 час | Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 91 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный1 час | Совершенствовать технику выполненияупражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 92 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный1 час | Совершенствовать технику выполненияупражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 93 | Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.  | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |
| 94 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | Комбинированный1 час | Уметьвыполнять беговые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей.Беговые упражнения.Подвижные игры. | Комбинированный1 час | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  |
| 96 | Бег до 3 мин. | Комбинированный1 час | Уметьбежать в равномерном темпе. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  |
| 97 | Эстафеты. | Соревновательный1 час | Уметьпередавать эстафету (палочку). | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  |
| 98 | Челночный бег 3х10 м. | Контрольный 1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. |  |
| 99 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревнователный1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. |  |
| 100 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Соревновательно – контрольный1 час | Знатьтехнику безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  |
| 101 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный1 час | Уметь приземляться на две ноги. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 102 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). | Соревновательный1 час | Уметьвыполнять прыжки через скакалку. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. |  |

**Требования уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Список литературы для учителя

* ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, М.; - Просвещение 2011г.
* Стандарт начального общего образования по физической культуре
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
* Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
* Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
* Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.
* Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

Список литературы для обучающихся

* Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.