Пояснительная записка

 Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

 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** 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:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

 **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

 **Место предмета в учебном плане**

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

 **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

 **В результате изучения курса «Физическая культура»** **обучающиеся на ступени начального общего образования**:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности:**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

**-** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

-проявление дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений ;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**-** планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длинны и массы тела) развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранений;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Уровень физической подготовленности**

 **3класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Час.уч****врем** | **Плановые сроки прохождения** | **Характеристика основной деятельности ученика** |
| **1** | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения познавательных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. |
| **2** | Совершенствование строевых упражнений, прыжки в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участи в игре; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. |
| **3** | Развитие координации движений и ориентации движений в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. игра «Салки с домом». | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. |
| **4** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. разучивание игры «Ловишка с лентой». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **5** | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **6** | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Договариваются и приходят общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **7** | Обучение метанию на дальность с трёх шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **8** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Понимают значение для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **9** | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют поставленные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **10** | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «два Мороза». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| **11** | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **12** | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. разучивание игры «Третий лишний». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. |
| **13** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний». | 1ч |  |  | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. |
| **14** | Обучение разбегу в прыжках в длину. Подвижная игра «Третий лишний». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **15** | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **16** | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. |
| **17** | ПБ в спортивном зале. Развитие координационных способностей. Разучивание игры «Догонялки на марше». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми. |
| **18** | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Подъём туловища за 30 секунд. Игра «Волна». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решении задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **19** |  Вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Догонялки на марше». | 1ч |  |  | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **20** | Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание игры «Увёртывайся от мяча». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **21** | Кувырок вперёд. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **22** | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложение и оценку учителя. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **23** | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы. Используют установленные правила в контроле способа решения. Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **24** | Наклон вперёд из положения стоя. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. Игра «Класс, смирно!». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **25** | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью оп гимнастической стенке. Игра «Класс, смирно!». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **26** | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **27** | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч». | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **28** | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **29** | Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперёд. | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учится; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **30** | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания. Ловкости и координации в эстафете «Верёвочка под ногами». Совершенствование кувырка вперёд. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложение и оценку учителей, товарищей. родителей и др.людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственным и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **31** | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **32** | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **33** | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации в столкновении интересов. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **34** | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.  |
| **35** | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **36** | Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  **37** | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. |
| **38** | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **39** | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **40** | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. |
| **41** | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы». | 1ч |  |  | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и др.людей. формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **42** | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей , родителей и др.людей. допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **43** | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами». | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **44** | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **45** | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **46** | Совершенствование ведения мяча с остановкой 2 шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнёру. Разучивание игры "Попади в кольцо" | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **47** | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры "Гонка баскетбольных мячей". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **48** | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнёру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **49** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **50** | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж "Перестрелка". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **51** | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **52** | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **53** | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **54** | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра "Кто дольше прокатится". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **55** | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и ходов во время передвижения по дистанции на лыжах.  | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **56** | Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъёма на лыжах. Разучивание игры "Подними предмет" | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **57** | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором". Обучение падению на лыжах набок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **58** | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры "Охотники и олени" | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **59** | Ознакомление с понятием "физическая нагрузка" и её влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъёма. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **60** | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **61** | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра "Охотники и утки". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **62** | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра "Перекинь мяч". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **63** | Обучение броска мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры "Выстрел в небо". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **64** | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **65** | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **66** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **67** | Совершенствование бросков и ловле мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.в команде во время игры в пионербол. игр на лыжах и без лыж.0 м с раздельного старта на время. | 1ч |  |  | Общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **68** | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и по дуге. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **69** | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **70** | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками. Разучивание игры "Слалом с мячом". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий зык и общие интересы. |
| **71** | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **72** | Обучение передаче и приёму мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры "Жонглируем ногой". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **73** | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач. |
| **74** | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол. | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **75** | Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперёд и назад. Подвижная игра "Ноги на весу". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **76** | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотою 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Игра "Заморозки". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действие партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **77** | Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **78** | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами "Передал-садись". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их решения. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **79** | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседание, переходы в упор присев, упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра "Верёвочка под ногами". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **80** | Обучение лазанью по канату в три приёма. Развитие координации посредством упора на руках. Подвижная игра "Пустое место". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят свои коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **81** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра "Коньки-горбунки". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей. Осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **82** | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **83** | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра "Коньки-горбунки". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целее. |
| **84** | Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: "Ладошки", "Погончики", "Насос", "Кошка". Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра "Волк и зайцы". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **85** | Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: "Обними плечи", "Большой маятник", "Перекаты", "Шаги". Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры "Заморозки" | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Задают вопросы; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **86** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра "Третий лишний2. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **87** | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с. Разучивание игры "Увёртывайся от мяча". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **88** | Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра "Перетяжки". | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **89** | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра "Салки-догонялки". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **90** | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 1ч |  |  | Ставят т формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **91** | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты "Кто дальше прыгнет?". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам. Умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **92** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **93** | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **94** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **95** | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **96** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра "За мячом противника". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **97** | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра "Горячая картошка". | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **98** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол. | 1ч |  |  | Самостоятельно выделяют и формулируют поставленные цели. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| **99** | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловле мяча. Игра в пионербол.  | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Используют речь для регуляции своего действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **100** | Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжок в длину с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра "Вызов номеров". | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **101** | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание). | 1ч |  |  | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. |
| **102** | Подведение итогов учебного года. | 1ч |  |  | Используют общие приёмы решения поставленных задач. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чёток следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тип урока** | **Тема урока** | **требования к уровню подготовки****обучающихя** | **Вид контроля** | **Характеристика деятельности** | **Д/з** | **Дата** |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| 1 | Ходьба и бег (5 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями,подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 2 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 3 | Комплексный |  |  |
| 4 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 5 | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | *\* ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 6 | Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке: прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражненийОсваивать технику прыжков различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 7 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий |  |  |
| 8 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 9 | Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,Осваивать технику метания малого мячаПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мячаСоблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 1 |  |
| 10 | Комплексный |  |
| 11 | Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (14 ч)** |
| 12 | Бег по пересечен-ной местности(14 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 |  |
| 13 |  | Комплексный |  |
| 14 |  | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 At).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 15 |  | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 16 |  | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 17 |  | Комплексный |  |
| 18 |  | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 19 |  | Комплексный |  |
| 20 |  | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 21 |  | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 22 |  | Комплексный |  |
| 23 |  | Комплексный |  |
| 24 |  | Комплексный | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 25 |  | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 1 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 26 | АкробатикаСтроевые уп-ражнения(6 ч) | Изучениенового мате-риала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи-тайся!». Перекаты и группировка с после-дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементыраздельно и в комбинации | Текущий | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинацийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражненийОсваивать универсальные умения при выполнении организующих упражненийРазличать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком­плекс 2 |  |
|  |
| 27 |  | Комбиниро-ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |
| 28-29 |  | Комбиниро-ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |
| 30 |  | Совершенст-вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чащешаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующейопорой руками за головой. 2—3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-плекс 2 |  |
| 31 |  | Учетный | Оценка техникивыполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 |  |
| 32 | Строе-вые упражне-ния .упр. на гимнастич. скамейке(6 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; | Текущий |  | Ком-плекс 2 |  |
| 33 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ***Уметь:***выполнять строевые команды;выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  | Ком-плекс 2 |  |
| 34-35 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | ***Уметь:***выполнять строевые команды;выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  | Ком-плекс 2 |  |
| 36 | Совершенст-вования | Построение в две шеренги. Перестроениеиз двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУс предметами. Подвижная игра «Отгадай, чейголосок». Развитие силовых способностей | ***Уметь:***выполнять строевые команды;выполнять висы, подтягивания в висе | ТекущийПодтяги­вания: м.:5-3-1 p.;д.: 16—11—6р. |  | Ком-плекс 2 |  |
| 37 |  | Учетный |  | Ком­плекс 2 |  |
|  | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинацийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | Ком­плекс 2 |  |
| 38 | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 39 | Совершенст­вования |  |
| 40 | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 41 | Комбиниро­ванный |  |
| 42 | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| **Подвижные игры (18 ч)** |
| 43-44 | Подвижные игры (18 ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностиМоделировать технические действия в игровой деятельностиВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельностиОсваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играхМоделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задачПринимать адекватные решения в условиях игровой деятельностиОсваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельностиПроявлять быстроту и ловкость во время подвижных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Ком­плекс 3 |  |
| 45 |  | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 46 |  | Комплексный |  |
| 47 |  | Совершенст­вования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 48-49 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком- плекс 3 |  |
| 50 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий  | Ком­плекс 3 |  |
| 51-52 |  | Совершенст­вования |  |
| 53-54 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 55-56 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 57-58 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 59 -60 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Лыжная подготовка (13 ч)** |
| 61 | Лыжная подготовка (13 ч) | Вводный | Правила поведения на уроках л/п. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000 м.Скользящий шаг. Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 м. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию | Оценка техники скользящего шага  | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжахОсваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращенийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходовПроявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвиженияПрименять правила подбора одежды для занятий физической подготовкойОбъяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемовОсваивать технику поворотов, спусков и подъемовПроявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Ком-плекс 3 |  |
| 62 | Совершенст-вования |  |
| 63 |  | Учетный | Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Оценка техники скользящего шага  | Ком-плекс 3 |  |
| 64 |  | Изучение нового материала | Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Текущий. | Ком-плекс 3 |  |
| 65 |  | Учетный | Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию | Оценка техники подъема на склон наискось, без палок |  |  |
| 67 |  | Изучение нового материала | Подъем лесенкой без палок, с палками. Торможение плугом, повороты. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты. | Текущий. | Ком-плекс 3 |  |
| 68 |  | Учетный | Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Оценка техники подъема, спуска | Ком-плекс 3 |  |
| 69 |  | Совершенст­вования |  |
| 70 |  | Совершенст­вования  | Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км.Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 71 |  | Совершенст­вования |  |
| 72-73 |  | Комплексный | Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)** |
| 74 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (6 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг- рать в мини-баскетбол | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрОсваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельностиМоделировать технические действия в игровой деятельностиВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |
| 75 | Совершенст­вования |  |
| 76 | Совершенст-вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведениена месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра«Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере-**давать на расстояние, ловля,ведение, броски)* в процессе подвижных игр;играть в минибаскетбл | Текущий | Ком-плекс 3 |  |
| 77 | Совершенст-вования |  |
| 78 | Совершенст-вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведениена месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьбаза мяч». Развитие координационных способ­ностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере-**давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр;играть в минибаскетбл | Текущий | Ком-плекс 3 |  |
| 79 | wКомплексный |  |
| **Подвижные игры (5 ч)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры (5 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мими-баскетбол | Текущий | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрВыявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |
| 81 | Комплексный |  |
| 82 | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 83 | Совершенст­вования | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 84 | Комплексный | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Легкая атлетика (17 ч)** |
| 85 | Ходьба и бег(4 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь- ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражненийПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координацииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 86-87 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 88 | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 89-90 | Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражненийОсваивать технику прыжков различными способамиСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 91 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 92 | Метание мяча (3 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Описывать технику метания малого мяча,Осваивать технику метания малого мячаПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мячаСоблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 4 |  |
| 93 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 94 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 95 | Бег по пере­сеченной ме­стности (7 ч) | Комплексный | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба* -*100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 4 |  |
| 96 | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97 | Комплексный | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 98 | Комплексный | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99 | Комплексный | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 100-101 | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 102 | Учетный | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(10 мин);* чередовать бег и ходьбу. | Без учета времени, выполнить без оста­новки | Ком­плекс 4 |  |