**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

3 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 102ч)Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 3 |  |  |  |
| 1 | ***Базовая часть*** | 82 |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 14 |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  |  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |  |  |  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 8 |  |  |  |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 21 |  |  |  |
| 2 | ***Вариативная часть*** |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 20 |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 102 |  |  |  |

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Содержание программы:**

**Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**

Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Игровые задания с использованием строевых упражнений.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжки, бег, метание и броски.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты.

**Подвижные игры .**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Лыжная подготовка.**

Развитие выносливости, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором .Передвижение на лыжах 1,5-2 км.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Учебно-методический комплект для обучающегося

     - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.:Просвещение, 2010г

   Учебно-методический комплект для учителя

    - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2010г

           - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.  - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007. - Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.  - Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009. - Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

           - Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименова­ние раздела**  **программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  **часов** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Дата проведения** | |
|  | план | факт |
| 1 | **I четверть**  Основы знаний | Инструктаж ТБ на уроках физической культуре. Бег с ускорением | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | **Р.** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.  **П.** Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  **К.**Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу | 03.09 |  |
| 2 | **Легкая атлетика** | Инструктаж Т.Б на Легкой атлетике.  Ходьба и бег | 1 | Инструктаж Т.Б на уроке Л/а. 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 | **Р.** Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  **П.** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  **К.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 07.09 |  |
| 3 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов | 1 | Обучение сочетанию различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам  Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шагов с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. | **Р.** Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.  **П.** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  **К.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | »08.09 |  |
| 4 |  | Ходьба и бег. Высокий старт. | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных спо­собностей. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров( 2 серии Олимпийские игры: история возникновения | **Р.** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.  **П**. Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость  **К**. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 10.09 |  |
| 5 |  | Бег с низкого старта | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров( 2 серии). | **Р.** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.  **П.** Умение контролировать скорость, ускоряться  **К.** Проявлять упорство и выносливость | 14.09 |  |
| 6 |  | Бег на результат 30 ,60м | 1 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Р.** Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **П.** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **К.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 15.09 |  |
| 7 |  | Бег с высокого старта | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | **Р.** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.  **П.** Умение контролировать скорость, ускоряться  **К.** Проявлять упорство и выносливость | 17.09 |  |
| 8 |  | Метание теннисного мяча с места на результат | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований в метаниях | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 21.09 |  |
| 9 |  | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | **Р.** Самостоятельно оценивать свои физические возможности.  **П.** Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно  **К.** Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать | 22.09 |  |
| 10 | **Кроссовая подготовка** | Инструктаж ТБ на кроссовой подготовке. Бег по пере­сеченной местности | 1 | Инструктаж ТБ на кроссовой подготовке Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.  П. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  К. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | 24.09 |  |
| 11 |  | Переменный бег | 1 | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Че­редование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 28.09 |  |
| 12 |  | Гладкий бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | 29.09 |  |
| 13 |  | Длительный бег | 1 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.  П. Описывать технику выполнения беговых упражнений  К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | 01.10 |  |
| 14 | **Подвиж­ные игры** | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мед­веди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.  П. Технически правильно выполнять двигательные действия.  К. Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам | 05.10 |  |
| 15 |  | Подвижные игры «Попади в мяч», «Пустое место». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр  П. Уметь играть в подвижные игры с бегом.  К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 06.10 |  |
| 16 |  | Игра «Перестрелки» Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игра: «Перестрелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | 08.10 |  |
| 17 |  | Подвижная игра «Белые медведи» | 1 | ОРУ. Игры: «Передал ,садись», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр  П. Уметь играть в подвижные игры с бегом.  К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 12.10 |  |
| 18 |  | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 | ОРУ. Игры : «Подвижная цель», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр  П. Уметь играть в подвижные игры с бегом.  К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | 13.10 |  |
| 19 |  | Подвижная игра «Пионербола» | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | 15.10 |  |
| 20 |  | Подвижные игры; «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.  П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении.  К. Осваивать работу по отделениям | 19.10 |  |
| 21 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игры: «Мяч среднему», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. «Перестрелки» | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | 20.10 |  |
| 22 |  | Развитие скоростных способностей | 1 | ОРУ. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение игры «Пионербол» | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий | 22.10 |  |
| 23 |  | Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | 26.10 |  |
| 24 |  | Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.  П. Описывать технику выполнения беговых упражнений  К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | 27.10 |  |
| 25 |  | Подвижная игра «Пионербола». Эстафеты | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 29 .10 |  |
| 26 |  | Подвижные игры: «Волшебные елочки», «Перестрелки». | 1 | ОРУ. Игры: «Волшебные елочки», «Перестрелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами  К. Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | 09.11 |  |
| 27 |  | Подвижные игры:  «Пионербол», «Перестрелки». | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол», «Перестрелки». | **Р.** Уметь корректировать свои действия и действия в группе  **П.** Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке  **К.** Осваивать работу по отделениям | 10.11 |  |
| 28 | **Гимнас­тика** | Инструктаж по ТБ на Гимнастике. СУ. Основы знаний. Акробатические упражнения | 1 | Инструктаж по ТБ на Гимнастике.  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. | Р. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.  П. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»  К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | 12.11 |  |
| 29 |  | Упражнения на пресс. Упражнения в равновесии | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «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. Удержать тело на месте, перемещение на ограниченной площади опоры( например по бревну или гимнастической скамейке). | Р. . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами  К. Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | 16.11 |  |
| 30 |  | Акробатические упражнения. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами  К. Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | 17.11 |  |
| 31 |  | Развитие гибкости | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». | Р. Находить ошибки, уметь их исправлять.  П. Развитие гибкости, ловкости  К. Знать технику выполнения двигательных действий | 19.11 |  |
| 32 |  | Упражнения на гибкость | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «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?». | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  П. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  К. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | 23.11 |  |
| 33 |  | Упражнения на гибкость на результат | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «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?». | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  П. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  К. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | 24.11 |  |
| 34 |  | Развитие координационных способностей | 1 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «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 | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами  К. Осваивать  универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | 26.11 |  |
| 35 |  | Висы. Строевые упражнения | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | Р. Технически правильно выполнять действия.  П. Уметь организовать самостоятельную деятельность.  К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками | 30.11 |  |
| 36 |  | Висы и упоры | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и ле­жа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности  К. Осваивать работу по отделениям | 10. 1 |  |
| 37 |  | Подтягивание в висе | 1 | ОРУ. СУ .Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической | Р**.** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | 01.12 |  |
| 38 |  | Перелезание через гимнастическое бревно. | 1 | ОРУ.СУ. Перелезание через бревно, опираясь руками; через коня. | Р. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.  П. Описывать универсальные действия при перелезание через гимнастическое бревно.  К. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | 03.12 |  |
| 39 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | ОРУ.СУ. Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и слезание по ней; спиной к гимнастической стенке, с поворотом кругом. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | 07.12 |  |
| 40 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнение метания набивного мяча.  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  К. Осваивать  универсальные умения по метанию набивного мяча | 08.12 |  |
| 41 |  | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  К. Осваивать работу по отделениям. | 19.1110.12 |  |
| 42 |  | Подтягивание в висе. Вис согнув ноги | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Р**.** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | 14.12 |  |
| 43 |  | Опорный  прыжок,  лазание. | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными  шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Оказывать помощь и взаимовыручку. | 15.12 |  |
| 44 |  | Перелезание через гимнастического коня | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р**.** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | 17.12 |  |
| 45 |  | Перелезание через гимнастического коня. Лазание в упоре стоя на коленях | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на ко­ленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Р**.** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | 21.12 |  |
| 46 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Р. Технически правильно выполнять действия.  П. Уметь организовать самостоятельную деятельность.  К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками | 227.1122.12  2 |  |
| 47 |  | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость | Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.  П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  К. Осваивать работу по отделениям | 24.12 |  |
| 48 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнение метания набивного мяча.  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  К. Осваивать  универсальные умения по метанию набивного мяча | 28.12 |  |
| 49 | **IIIчетверть**  **Подвиж­ные игры на основе Баскетбола** | Инструктаж Т.Б на Баскетболе. Ведение мяча | 1 | Инструктаж Т.Б на Баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.  П. Технически правильно выполнять двигательные действия.  К. Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам | 11.01 |  |
| 50 |  | Ведение мяча  в движении | 1 | Ведение в движении правой и левой рукой ,шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.  П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  К. Осваивать работу по отделениям | 12.01 |  |
| 51 |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Уметь вести мяч с изменением направления .Упражнения с передачами мяча, ведение мяча. Игра «Перестрелка с ведением». | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнение метания набивного мяча.  П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  К. Осваивать  универсальные умения по метанию набивного мяча | 14.01 |  |
| 52 |  | Ведение мяча. Мини- игра в баскетбол | 1 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.  П. Технически правильно выполнять двигательные действия.  К. Оказывать посильную  помощь и моральную поддержку  сверстникам | 18.01 |  |
| 53 |  | Ловля и передача мяча | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.  П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  К. Осваивать работу по отделениям | 19.01 |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 |  | Ловля и передача мяча на месте | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Раз­витие координационных способностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 21.01 |  |
| 51 |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мя­ча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ныхспособностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 25.01 |  |
| 52 |  | Ловля и передача в круге. | 1 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок дву­мя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 26.01 |  |
| 53 |  | Ловля и передача в парах. | 1 | Ловля и передача мяча в парах .Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 28.01 |  |
| 54 |  | Передача мяча на месте и со сменой места | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Передача мяча со сменой места и на месте. Игра «Перестрелка», «Снайперы». | Р. Умение корректировать и вносить изменения.  я в поведение при работе в парах.  П. Осваивать технические действия из спортивных игр.  К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | 01.02 |  |
| 55 |  | Передача мяча после ведения | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Игра в «перехвати мяч». | Р. Умение корректировать и вносить изменения.  я в поведение при работе в парах.  П. Осваивать технические действия из спортивных игр.  К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | 02.02 |  |
| 56 |  | Бросок мяча | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 04.02 |  |
| 57 |  | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Передачи, ведение, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 08.02 |  |
| 58 |  | Бросок мяча. Ловля и передача мяча. | 1 | ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места .Ловля и передача мяча. | Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх.  П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры.  К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре | 09.02 |  |
| 59 |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Мини- игра в баскетбол | 1 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Ловля и передача мяча.  Мини- игра в баскетбол | Р. Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.  П. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | 11.02 |  |
| 60 |  | Эстафета с ведением мяча. | 1 | ОРУ с мячами.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафета с ведением мяча. Развитие координационных способностей | Р. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.  П. Совершенствовать технику владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в группе | 15.02 |  |
| 61 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой. | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; м б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Р. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.  П. Совершенствовать технику владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в группе | 16.02 |  |
| 62 |  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Подвижная игра « Борьба за мяч». | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | 18.02 |  |
| 63 |  | Бросок мяча в кольцо после ведения. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Бросок мяча в кольцо после ведения. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 22.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 |  | Прыжки на скакалке. Мини –игра в баскетбол | 1 | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Ведение мяча. Мини –игра в баскетбол. | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 23.02 |  |
| 65 |  | Передача мяча после ведения. Бросок мяча в кольцо. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Бросок мяча в кольцо. | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 25.02 |  |
| 66 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой | 1 | Специальные беговые упражнения с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координацион­ных способностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 29.02 |  |
| 67 |  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра Играй, играй-мяч не теряй» Развитие координацион­ных способностей | Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.  П. Совершенствование техники владения мячом.  К. Осваивать универсальные умения работы в парах | 01.03 |  |
| 68 |  | Перемещение в стойке, остановка, ускорение | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Р. Умение корректировать и вносить изменения.  я в поведение при работе в парах.  П. Осваивать технические действия из спортивных игр.  К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | 03.03 |  |
| 69 | **Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б на Лыжной подготовке.  Строевые упражнения с  лыжами в руках. | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом. | Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  К. Уметь слушать и вступать в диалог | 07.03 |  |
| 70 |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками | 1 | Закрепить передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  К. Уметь слушать и вступать в диалог | 08.03 |  |
| 71 |  | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 500 м. | Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  К. Уметь слушать и вступать в диалог | 10.03 |  |
| 72 |  | Повороты переступанием на месте | 1 | Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». | Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  К. Уметь слушать и вступать в диалог | 14.03 |  |
| 73 |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок | 1 | Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных.сокращений.  К Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | 15.03 |  |
| 74 |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками | 1 | Закрепить передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  К Осваивать технику передвижения на лыжах ступающим шагом | 17.03 |  |
| 75 |  | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 500 м. | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие координации.  К. Осваивать технику передвижения одновременным двухшажным ходом | 21.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Повороты переступанием на месте | 1 | Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие координации.  К. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах | 022 |  |
| 77 |  | Подъем. Спуск с горы. | 1 | Подъем на не большую гору. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов | 24.03 |  |
| 78 |  | Торможение падением | 1 | Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие координации. При выполнении торможении падением.  К. Осваивать технику торможение падением |  |  |
| 79 | **IV четверть**  **Лыжная подготовка** | Инструктаж Т.Б по Лыжной подготовке.  Строевые упражнения с  лыжами в руках. | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом. | Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  К. Уметь слушать и вступать в диалог | 04.04 |  |
| 80 |  | Повороты переступанием на месте | 1 | Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца». | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.  К. Осваивать технику выполнения поворотов с переступанием на месте | 05.04 |  |
| 81 |  | Поворот переступанием в движении. | 1 | Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м. | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.  К. Осваивать технику выполнения поворотов с переступанием в движении | 07.04 |  |
| 82 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  К. Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом | 11.04 |  |
| 83 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Закрепитьпередвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». | Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.  П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  К. Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом | 12.04 |  |
| 84 |  | Спуск в основной стойке. | 1 | Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске. | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков в основной стойке | 14.04 |  |
| 85 |  | Спуск в низкой стойке. | 1 | Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков в низкой стойке | 18.04 |  |
| 86 |  | Подъём «Лесенкой». Подъём «Ёлочкой» . | 1 | Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу.Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, подъемов.  К. Объяснять и осваивать технику подъёмов «Лесенкой», подъёмов «Ёлочкой». | 19.04 |  |
| 87 |  | Торможение падением | 1 | Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие координации. При выполнении торможении падением.  К. Осваивать технику торможение падением | 21.03 |  |
| 88 |  | Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. | 1 | Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | Р. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.  П. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  К. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | 25.04 |  |
| 89 |  | Торможение падением. Спуск в основной стойке. | 1 | Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» . Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске | Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.  П. Развитие координации. При выполнении торможении падением.  К. Осваивать технику торможение падением | 26.04 |  |
| 90 | **Кроссовая подготовка** | Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке.  Бег по пере­сеченной местности | 1 | Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности | 28.04 |  |
| 91 |  | Преодоление препятствий | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | 02.05 |  |
| 92 |  | Переменный бег | 1 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | 03.05 |  |
| 93 |  | Длительный бег | 1 | Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Выявление работающихгрупп мышц | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | 05.05 |  |
| 94 | **Легкая атлетика** | Инструктаж Т.Б на Легкой атлетике.  Ходьба и бег | 1 | Инструктаж Т.Б на уроке Л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с вы­соким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. | Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.  П. Описывать технику выполнения беговых упражнений  К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | 09.05 |  |
| 95 |  | Бег на короткие дистанции | 1 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Р.** Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **П.** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **К.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | 10.05 |  |
| 96 |  | Низкий старт | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с низкого старта. Развитие скоростных способностей | **Р.** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.  **П.** Умение контролировать скорость, ускоряться  **К.** Проявлять упорство и выносливость | 12.05 |  |
| 97 |  | Высокий старт | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта Развитие скоростных способностей. | **Р.** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.  **П.** Умение контролировать скорость, ускоряться  **К.** Проявлять упорство и выносливость | 16.05 |  |
| 98 |  | Развитие скорости | 1 | ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий .Бег с максимальной скорость на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей | **Р.** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.  **П.** Умение контролировать скорость, ускоряться  **К.** Проявлять упорство и выносливость | 17.05 |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 19.05 |  |
| 100 |  | Метание мяча в цель | 1 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Р. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.  П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться  К.Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | 23.05 |  |
| 101 |  | Метание мяча в цель | 1 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание набив­ного мяча. Игра «Зайцы в огороде». | Р. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.  П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться  К.Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | 24.05 |  |
| 102 |  | Прыжки в длину с места | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв | **Р.** Самостоятельно оценивать свои физические возможности.  **П.** Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно  **К.** Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать | 26.05 |  |
|  |  | Прыжки в длину с места | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв | **Р.** Самостоятельно оценивать свои физические возможности.  **П.** Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно  **К.** Уметь поддержать слабого игрока,  уметь достойно проигрывать | 30.05 |  |