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 упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать 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 упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать 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 мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать 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 упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать 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 | Акробатика  Строевые уп-  ражнения  (6 ч) | | | Изучение  нового мате-  риала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще  шаг!», «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 элементы  раздельно 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 упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений  Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком­плекс 2 |  |
|  |
| 27 |  | | | Комбиниро-  ванный | Выполнение команд «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 | ***Уметь:*** выполнять строевые команды;  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |
| 28-29 |  | | | Комбиниро-  ванный | Выполнение команд «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 «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!», «Чаще  шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей  опорой 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 техники  выполне­ния ком­бинации | Ком­плекс 2 |  |
| 32 | Строе-  вые упражне-  ния .упр. на гимнастич. скамейке(6 ч) | | | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение  из 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. Перестроение  из 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. Перестроение  из 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. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ  с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей  голосок». Развитие силовых способностей | ***Уметь:***выполнять строевые команды;  выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий  Подтяги­вания: 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 упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений  Соблюдать 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 игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать 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 лыжах  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  Применять правила подбора одежды для занятий физической подготовкой  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов  Проявлять 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 игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 3 |  |
| 75 | Совершенст­вования |  |
| 76 | Совершенст-  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение  на 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. Ведение  на месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба  за 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 | w  Комплексный |  |
| **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 игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать 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 упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать 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 упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Соблюдать 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 мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать 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 упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Соблюдать 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 |  |