*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**основного начального образования**

**для 3 класса**

**на 2021 – 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Новосёлова Елена Андреевна, учитель физической культуры.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В.* И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания На основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег Зх 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящимшагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

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