

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Менд</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Казанцева</u> Н.И. Казанцева Приказ № <u>44</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 3

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составил:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. **Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, в е с т и подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

I. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (3)

Физическая культура (1 ч.) Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1 ч.) История развития физической культуры и первых соревнований.Связьфизической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (1 ч.) Физические упражнения,их влияние на физическое развитие и развитие физическихкачеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (3ч)

Самостоятельные занятия (1 ч .) Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур,комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической п о д г о т о в л е н н о с т ь ю (1 ч.) Измерениедлины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1 ч.) Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (62 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) Комплексы физических упражнений для у т р е н н е й зарядки,физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.) Организующие команды и приёмы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (16 ч.) Подготовка к выполнению видов и испытаний(тестов)и нормативов,предусмотренныхВсероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Беговые упражнения:свысоким подниманием б е д р а , прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из р а з н ы х исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) н а дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (12ч.) Передвижение на лыжах разными способами.Повороты;спуски;подъёмы;торможение. **Подвижные и спортивные игры (16 ч.)** На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с

использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения Данный материал используется для р а з в и т и я основных физических качеств ипланируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие

силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища С использованием веса и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Спортивно-оздоровительная деятельность (34 ч.)

Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.) Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.) Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Разделы «Подвижные игры с элементами спорта» и «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий» определяются образовательным учреждением.

II. Тематическое планирование

Раздел	Тематическое планирование	Количество часов
Знания о физической культуре (3 ч .)	<p>ТБ. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История спорта и физической культуры через историю семьи.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка</p>	<p style="text-align: center;">1 ч.</p> <p style="text-align: center;">1 ч.</p> <p style="text-align: center;">1 ч.</p>
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)	<p>Составление режима дня. Выполнение закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.</p> <p>Составление таблицы с основными физиологическими показателями.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр Соблюдение правил в игре.</p>	<p style="text-align: center;">1 ч.</p> <p style="text-align: center;">1 ч.</p> <p style="text-align: center;">1 ч.</p>

<p>Физическое совершенствование (62 ч.)</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Подвижные игры.</p>	<p>2 ч.</p> <p>7 ч.</p>
	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подтягивания в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО. ОРУ с обручами. Подвижные игры.</p> <p>Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Подвижные игры.</p> <p>Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижные игры.</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижные игры.</p> <p>Легкая атлетика. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.</p> <p>Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!» Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры.</p> <p>Лыжная подготовка. Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».</p>	<p>5 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>6 ч.</p> <p>5 ч.</p> <p>5 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>3 ч.</p>

	<p>Подвижные игры.</p> <p>Лыжная подготовка. Организующие команды и приемы: «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!» Передвижения на лыжах: попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходом</p> <p>Лыжная подготовка. Спуски: в основной и низкой стойке. Подвижные игры.</p> <p>Лыжная подготовка. Организующие команды и приемы: переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Торможение. Подвижные игры.</p>	
	<p>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Подвижные игры.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Бег к реке», «Кто первый», «Собери альчики», «Салки с домом», «Хотон кочует». Эстафеты. (октябрь)</p> <p>Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Игры: «Салки – давай руку», «Перехватчики», «Городки», «Стрельба в мишень», «Бабки-лодыжки», «Выбей из круга», «Стрелок», «Бита», «Шарманка». Эстафеты (декабрь)</p> <p>Подвижные и спортивные игры. ОРУ в движении. Игры: «Стрельба в мишень», «Метание снизу», «Сбей альчик», «Забрасывание шишек», «Гаккарис», «Скок-перескок», «Хищник в море», «Тройной прыжок», «Спутанные кони», «Без соли соль. Без соли с солью», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты. (февраль)</p>	<p>1 ч.</p> <p>3ч.</p> <p>5ч.</p> <p>8ч.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (34 ч.)	<p>Подвижные игры с элементами спорта. ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «передал - садись», ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. Игра «мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Обгони мяч», «Мяч ловцу», мини-баскетбол, «Не дай мяч водящему».</p> <p>Подвижные игры с элементами спорта. Ведение мяча с изменением скорости.</p>	10ч.

	Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч соседу».	8ч.
	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «гонка мячей по кругу».	6ч.
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты			Основные виды учебной деятельности уч-ся	Дата проведения	
		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД		план	факт
Знания о физической культуре (3 ч)							
1	ТБ. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Знать правила поведения на уроках физкультуры	Уметь оказывать первую помощь.	3.09	
2	История спорта и физической культуры через историю семьи.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении и способы их исправления учебных заданий	Знать историю спорта и физкультуры	Организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь, инвентарь.	4.09	
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.	различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	Знать о пользе физической подготовки	Излагать факты истории развития физической культуры, её роль и значение в жизнедеятельности	6.09	

			безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		человека.		
Способы физкультурной деятельности (3ч)							
4	Составление режима дня. Выполнение закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить составлять индивидуальный режим дня. Объяснить правила проведения самостоятельных оздоровительных мероприятий с целью развития основных физических качеств	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	10.09	
5	Составление таблицы с основными физиологическими показателями	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить составлять таблицы с основными физиологическими показателями	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	11.09	
6	Организация и проведение подвижных игр Соблюдение правил в игре.			Учить самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры	Организовывать досуг с использованием средств физической культуры	13.09	

Физическое совершенствование (62 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.	17.09	
8	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Учить составлять комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.		18.09	
<i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)</i>							
9	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыкание и	Проявлять положительные качества личности и	Оценивать красоту телосложения и осанки,	Познакомить с правилами ТБ при занятиях акробатикой.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих	20.09	

	смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Подвижные игры.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	сравнивать их с эталонными образцами	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развивать координационные способности	упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Описывать технику		
10	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развивать координационные способности	разучиваемых акробатических упражнений.	24.09	
11	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	25.09	

	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижные игры.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	раздельно и в комбинации. Познакомить с названием основных гимнастических снарядов. Развивать координационные способности			
12	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении и способы их исправления учебных заданий	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических		
13	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 2–3 кувырка вперёд. ОРУ.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Развивать координационные способности.	упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		

	Подвижные игры.						
14	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Развивать координационные способности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости		
15	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить выполнять строевые команды. Учить разным висам. Развитие силовых способностей	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».		
16	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить выполнять строевые команды. Учить разным висам. Развитие силовых способностей	Описывать технику разучиваемых упражнений Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Осваивать		

	в висе. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	(нестандартных) ситуациях и условиях			универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений		
17	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить выполнять строевые команды. Учить разным висам. Развитие силовых способностей			
18	Висы. Подготовка к сдаче норм ГТО. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить выполнять строевые команды. Учить разным висам. Развитие силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах Проявлять качества силы, координации и выносливости		
19	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Технически правильно выполнять двигательные действия из	Учить выполнять строевые команды. Учить разным висам. Развитие	Описывать технику разучиваемых упражнений Осваивать технику физических упражнений		

	шеренг в два круга. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	силовых способностей	прикладной направленности		
20	Опорный прыжок, лазание Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Учить лазать по гимнастической стенке. Учить перелезать через коня, выполнять опорный прыжок. Развивать силовые способности.	Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений Осваивать		
21	Опорный прыжок, Лазание Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении способов их исправления учебных заданий	Учить лазать по гимнастической стенке. Учить перелезать через коня, выполнять опорный прыжок. Развивать силовые способности.	универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств Соблюдать правила техники безопасности при выполнении		
22	Опорный прыжок, Лазание Передвижение по диагонали, противоходом,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом	Учить лазать по гимнастической стенке. Учить перелезать	упражнений на снарядах Осваивать		

	«змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Подвижные игры.	находить с ними общий язык и общие интересы	требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	через коня, выполнять опорный прыжок. Развивать силовые способности.	универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,		
23	Опорный прыжок, Лазание Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить лазать по гимнастической стенке. Учить перелезать через коня, выполнять опорный прыжок. Развивать силовые способности.	«Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».		
24	Опорный прыжок, Лазание Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить лазать по гимнастической стенке. Учить перелезать через коня, выполнять опорный прыжок. Развивать силовые способности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений		
Подвижные и спортивные игры (3 ч.)							
25	Подвижные игры Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Бег к реке». Эстафеты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Оценивать красоту телосложения и осанки,	Познакомить с правилами ТБ при подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и		

		упорство в достижении поставленных целей	сравнивать их с эталонными образцами	Познакомить с новыми играми. Развивать скоростно-силовые способности.	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.		
26	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Кто первый», «Собери пальчики». Эстафеты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.			
27	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Салки с домом», «Хотон кочует». Эстафеты.	взаимопомощи и сопереживания	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.			
<i>Лёгкая атлетика (16 ч.)</i>							
28	Ходьба и бег Ходьба через несколько препятствий. Бег с	Проявлять положительные качества личности и	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Познакомить с правилами ТБ. Учить правильно выполнять	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с		

максимальной

управлять

эстетические

основные скоростью (60 м).

Подвижные игры.

эмоциями

		различных (нестандартных) ситуациях и условиях	передвижениях человека	бег с максимальной скоростью до 60 м с максимальной скоростью до 60 м. развивать скоростные технико-беговые качества упражнений. Описывать характерные ошибки и в технике выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки и в технике выполнения беговых упражнений.		
29	Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Осваивать технику бега различными способами. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 м. 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.		
30	Ходьба и бег Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Находить ошибки при выполнении способов их исправления	Познакомить с понятиями « Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений».		

		на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	учебных заданий	выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м. развивать скоростные качества.	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>		
31	Ходьба и бег Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м. развивать скоростные и координационные способности.			
32	Ходьба и бег Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м. развивать скоростные и координационные способности.			

33	Ходьба и бег Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м. развивать скоростные и координационные способности.			
34	Прыжки Прыжок в длину с места. Многоскоки. Подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и		
35	Прыжки Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подвижные игры	взаимопомощи и сопереживания	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
36	Прыжки Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Учить правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на			

	отталкивания. Подвижные игры.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	обе ноги. Учить правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.		
37	Прыжки Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры.						
38	Прыжки Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры.	Проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Находить ошибки при выполнении способы их исправления учебных заданий	Учить правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги			
39	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на точность и дальность из разных положений.	Описывать технику бросков большого набивного мяча . Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.		
40	Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижные игры.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Общаться и взаимодействоват ь со сверстниками на принципах взаимопомощи и	Учить правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на точность	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		

общие интересы

и

и дальность из

Описывать технику

		на принципах уважения и доброжелательности,	признаки в движениях и передвижениях человека	Развивать самостоятельно и организации и проведении подвижных игр. силовые способности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
45	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Городки», «Стрельба в мишень». Эстафеты.	взаимопомощи и сопереживания	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Учить Излагать правила проведения прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.			
46	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Альчики», «Стрелок». Эстафеты.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении способов их исправления учебных заданий	Учить Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Развивать Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. прыжками и метанием. Развивать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.			
47	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Бабки-лодыжки», «Выбей из круга». Эстафеты.						

48	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Бита», «Шарманка». Эстафеты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<i>Лыжные гонки (12ч)</i>							
49	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!». Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры: «Салки на марше»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружды и толерантности	Познакомить с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. Учить выполнять ступающий и скользящий шаг.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные		
50	Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; Подвижные игры: «По местам»	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить выполнять ступающий и скользящий шаг.	ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения.		
51	Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».	(нестандартных) ситуациях и условиях	Оценивать красоту телосложения и	Учить поворотам переступанием на месте и в	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной		

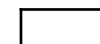
	Подвижные игры: «День и ночь»		осанки, сравнивать их с эталонными образцами	движении, упором.	подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.		
52	Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором». Подвижные игры: «Кто дольше прокатится»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Учить поворотам переступанием на месте и в движении, упором.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		
53	Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; Передвижения на лыжах: попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходом; Подвижные: «Куда укатиться за два шага»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходам			
54	Передвижения на лыжах: попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходом; Подвижные игры: «Попади в ворота»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Учить попеременным двушажным и одновременным одношажным и двушажным ходам	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.		

			опыта				
55	Спуски: в основной и низкой стойке. Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет в гору»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Находить ошибки при выполнении способы их исправления учебных заданий	Учить спускам в основной и низкой стойке.	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 дистанции разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		
56	Спуски: в основной и низкой стойке. Подвижные игры: «Кто дальше скатится с горки»		Организовывать самостоятельную деятельность с учётом	Учить спускам в основной и низкой стойке.			
57	Организующие команды и приемы: переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры: «Быстрый лыжник»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить подъемам ступающим и скользящим шагом.			
58	Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры: «Замной»	Активно включаться в общение и взаимодействие	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Учить подъемам ступающим и скользящим шагом.			
59	Торможение: палками и падением. Подвижные игры: «Охотники и зайцы»	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить торможению палками и падением			
60	Передвижения на	Проявлять	Планировать	Учить чередо-			

	<i>лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Подвижные игры: «Круговая лапта».</i>	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	ванию шагов и ходов во время передвижения по дистанции			
Подвижные и спортивные игры (8ч)							
61	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Стрельба в мишень», «Метание снизу». Эстафеты.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
62	ОРУ в движении. Игры: «Сбей мячик», «Забрасывание шишек». Эстафеты.	ситуациях и условиях	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности.			
63	Подвижные игры РУ в движении. Игры: «Гаккарис», «Скок-перескок». Эстафеты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Учить подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

знаний и

способности.



			технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
64	ОРУ в движении. Игры: «Хищник в море», «Тройной прыжок». Эстафеты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Находить ошибки при выполнении и способы их исправления учебных заданий	Учить принимать адекватные решения в подвижным играм с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые универсальные способности.	19.02
65	ОРУ в движении. Игры: «Чепена», «День ночь». Эстафеты.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить проявлять бдительность и ловкость в подвижных играх с бегом, прыжками и метанием. Развивать скоростно-силовые способности и дисциплину.	20.02
66	ОРУ в движении. Игры: «Спутанные кони», «Без соли соль. Без соли с солью». Эстафеты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Учить проявлять дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Развивать скоростно-силовые способности.	22.02

			толерантности			
67	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Познакомить с правилами ТБ при подвижных играх. Познакомить с новыми играми. Учить подвижным игры с бегом, прыжками и метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.		
68	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями. Развивать скоростно-силовые способности.		
Спортивно-оздоровительная деятельность (34 ч.)						
<i>Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)</i>						
69	ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра	Проявлять положительные качества личности и	Анализировать и объективно оценивать результаты	Знать правила поведения в спортивном зале, на спортивных	Описывать разучиваемые технические действий из спортивных игр.	

«передал - садись»

управлять

собственного

площадках, при

			технические действия из спортивных игр.				
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. Игра «мяч среднему»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Учить владеть техническими действиями из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.			05.03
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель. Игра «борьба за мяч»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.			6.03
72	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение на	Активно включаться в общение и		Учить владеть мячом: держать, бросать,			8.03

	<p>месте правой (левой) рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «гонка мячей по кругу»</p>			<p>передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.</p>		
73	<p>Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «гонка мячей по кругу»</p>	<p>взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Находить ошибки при выполнении и способы их исправления учебных заданий</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.</p> <p>Обратить дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p>	12.03	
74	<p>Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «перестрелка»</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	<p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.</p> <p>Уметь анализировать объективно результаты собственного труда</p>	13.03	
75	<p>Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «обгони мяч»</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.</p> <p>Осваивать технические действия из игровых ситуаций</p>	15.03	

			дружбы и толерантности	е способности.	Моделировать		
76	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
77	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч ловцу». Мини-баскетбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
78	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «не дай мяч водящему». Мини-баскетбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.			
79	Ведение мяча с	Проявлять	Видеть красоту	Учить владеть	Описывать		

изменением скорости.

дисциплинировать

движений,

мячом; держать бросок двумя руками

нность,

выделять

				<p>передавать мяч расстояние, технические ловить действия из Развивать спортивных координационные и способности.</p>		
80	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч соседу». Мини-баскетбол</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, Осваивать технические действия из спортивных игр. ловить. Развивать координационные способности Моделировать</p>		
81	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «играй-играй, мяч не давай». Мини-баскетбол</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Находить ошибки при выполнении способов их исправления учебных заданий</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, ловить, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности Взаимодействовать</p>		03.04
82	<p>Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах</p>	<p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,</p>	<p>Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить технически х действий из спортивных игр.</p>		

	руками от груди. Игра «гонка мячей по кругу»	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Развивать универсальные умения управлять эмоциями во время		
83	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «перестрелка»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить владеть мячом, держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.		
84	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «обгони мяч»	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Учить владеть мячом, держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
85	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «школа мяча»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Учить владеть мячом, держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	Соблюдать дисциплину и правила игры.	

9.04

12.04

86	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч ловцу». Мини-баскетбол	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Учить владеть мячом; держать бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч соседу». Мини-баскетбол	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
87	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «не дай мяч водящему». Мини-баскетбол	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Учить владеть мячом; держать бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	Ведение мяча с изменением скорости.	Проявлять дисциплинированность
88	Ведение мяча с	Проявлять	Характеризоват	Учить владеть		

О
с
в
а

ивать технические действия из спортивных игр.

16.04

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

17.04

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

19.04

23.04

	Бросок двумя руками от груди. Игра «мяч соседу». Мини-баскетбол	нность, грудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	в ы п о л н е н и и способы их исправления учебных заданий	бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.		
90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «играй-играй, мяч не давай». Мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
91	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «не дай мяч водящему». Мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.		
92	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «не дай мяч водящему». Мини-баскетбол	Проявлять дисциплинированность, грудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	Учить владеть мячом: держать, бросать, передавать на расстояние, ловить. Развивать координационные способности.		

толерантности							
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)							
93	ТБ. ОРУ. Соревнования в прыжках в длину. Игры со скакалкой	Активно включаться в общение и взаимодействие	Планировать собственную деятельность, распределять	Учить организовывать соревновательную деятельность	Уметь организовывать соревнования и судейство Уметь организовывать собственную деятельность Уметь взаимодействовать со сверстниками Уметь доносить информацию в доступной форме Проявлять положительные качества личности Уметь управлять своими эмоциями Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного		
94	ОРУ. Соревнования в метании малого мяча на дальность. Игры с мячом	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно	нагрузки и отдых в процессе её выполнения	Учить организовывать соревновательную деятельность			
95	ОРУ. Соревнования в метании малого мяча в цель. Игры со скакалкой	сти, взаимопомощи и сопереживания	Общаться и взаимодействовать со сверстниками	Учить организовывать соревновательную деятельность			
96	ОРУ. Соревнования в беге на короткие дистанции. Игры с мячом	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Учить организовывать соревновательную деятельность			
97	ОРУ. Соревнования в эстафетном беге. Игры со скакалкой	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Учить организовывать соревновательную деятельность			
98	ОРУ. Соревнования в преодолении полосы препятствий. Игры с мячом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Учить организовывать соревновательную деятельность			
99	ОРУ. Соревнования в виде веселых стартов. Игры со скакалкой	поставленных целей	Находить ошибки при выполнении	Учить организовывать соревновательную			

			способы их исправления учебных заданий	ю деятельность	труда		
100	ОРУ. Соревнования в игровых видах спорта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,		Учить организовывать соревновательную деятельность	Уметь измерять показатели развития основных физических качеств		
101	ОРУ. Соревнования в игровых видах спорта.	находить с ними общий язык и общие интересы	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Учить организовывать соревновательную деятельность			
102	ОРУ. Соревнования в игровых видах спорта.			Учить организовывать соревновательную деятельность			

