

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей физической культуры.  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом МАОУ  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми  
От 15.09. 2020 г.  
СЭД № 059-08/134-01-06/4136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» 3АТ, 3БТ класс  
на 2020 - 2021 учебный год**

**Разработчик:**  
Галкин Сергей Владимирович,  
учитель физической культуры первой категории

**Составлена на основе**  
программы по физической культуре для 3 класса  
авт.-сост. В.И.Лях и А.А.Зданевич 2019 г.

**Пермь, 2020г.**

## 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 (одобренной протоколом от 28.08.2020 № 1 ), 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 общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2019.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2019.

### 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 формы 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 на 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 к предметам, 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 3х 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 скользящим шагом 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 хобах», «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 ПП, 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	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
I – четверть								
1	Инструктаж ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. СБУ. Бег в заданном коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	Комбинированный 1 час	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнения 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 дисциплинированность, трудолюбие.	
2	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. История возникновения Олимпийских игр. Подвижные игры. Скоростные	Комбинированный 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 жизнедеятельности человека.	

	способности.							
3	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. История возникновения Олимпийских игр. Подвижные игры. Скоростные способности.	Комбинированный 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 жизнедеятельности человека.	
4	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. История возникновения Олимпийских игр. Подвижные игры. Скоростные способности.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
5	Бег на результат 30,60м.	Комбини	Знать понятия старт,	Контролировать	Контролиро	Потребность	Формирование	

	Понятия СТАРТ, ФИНИШ. Подвижные игры. Скоростные способности.	рованный 1 час	финиш. Выполнять технику финиширования.	режимы физической нагрузки на организм.	вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
6	Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на здоровье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
7	Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на здоровье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
8	Прыжок в длину с места и с разбега. СБУ. Правила соревнований в беговых и прыжковых дисциплинах. Развитие скоростно-силовых	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнения. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении	

	качеств.Подвижные игры.					и педагогами	беговых упражнений	
9	Метание м.мяча на дальность. Метание в цель. Метание набивного мяча. Подвижные игры с элементами метания.	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	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
10	Метание м.мяча на дальность. Метание в цель. Метание набивного мяча. Подвижные игры с элементами метания.	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	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
11	Метание м.мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча.Современное Олимпийское движение.	Контроль ный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Эффективно сотрудничать со сверстниками	Способность строить учебно-познавательную	

	Подвижные игры.			Формировать потребности к ЗОЖ.	сосудистой системы.	оказывать поддержку друг другу	деятельность, учитывая все ее компоненты.	
12	Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комбинированный 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.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
13	Равномерный бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комбинированный 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.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
14	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с	Основы знаний о работе органов дыхания и	Самостоятельно оценивать свои действия	Осуществляют продуктивное	Оценивать собственную учебную	

	Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости.		предметами и без предметов.	сердечно-сосудистой системы.	и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	взаимодействие между сверстниками и педагогами.	деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
15	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Дыхание.	Комбинированный 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, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
16	Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комбинированный 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, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.	



17	Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комбинированный 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	Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП.	Контрольный 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, доброжелательности.	
19	Равномерный бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП.	Комбинированный 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, самостоятельность.	
20	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Самостоятельно оценивать свои действия и	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Оценивать собственную учебную деятельность:	

	ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Выполнение упражнений с различной скоростью		участкам.	сосудистой системы.	содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	ие между сверстниками и педагогами.	свои достижения, самостоятельность.	
21	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Выполнение упражнений с различной скоростью.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять технику 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	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Выполнение упражнений с различной скоростью.	Комбинированный 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	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и	Самостоятельно оценивать свои действия	Осуществлять продуктивное	Проявлять трудолюбие и упорство в	

	Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Выполнение упражнений с различной скоростью.			сердечно-сосудистой системы.	и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	взаимодействие между сверстниками и педагогами.	достижении поставленных целей.	
24	Равномерный бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы 100+100м. Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Выполнение упражнений с различной скоростью.	Комбинированный 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	Кросс 1 км. Выявление работающих групп мышц. Подвижные игры.	Комбинированный 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, доброжелательности.	
26	Инструктаж ТБ, ОРУ. Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники	Уметь сотрудничать в команде. Следовать	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	

	последующей постановкой рук за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации.				безопасности во время подвижных игр.	девизу «Один за всех и все за одного».		
27	ОРУ. Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей постановкой рук за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации. подвижная игра.	Комбинированный 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 жизнедеятельности человека.	
II – четверть								
28	ОРУ. Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей постановкой рук за	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!»	Соблюдать правила техники безопасности при	Уметь сотрудничать при выполнении совместных	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление	

	головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации.			«Смирно!» «Вольно!»	выполнении упражнений с гимнастическими палками.	упражнений.	правильной осанки, координации.	
29	ОРУ. Выполнение строевых команд, повороты. Перекаты и группировка с последующей постановкой рук за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «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	ОРУ. Выполнение строевых команд, повороты. Перекаты и группировка с последующей постановкой рук за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	

	положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации. Комбинация из изученных элементов.			Осваивать ОРУ с предметами.		упражнений.		
31	ОРУ. Выполнение строевых команд, повороты. Перекаты и группировка с последующей постановкой рук за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости и координации. Комбинация из изученных элементов.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическим и палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенство вание осанки и координации.	
32	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Ору с предметами. Подвижные игры.	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	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Упражнения в упоре лежа, на гимнастической скамейке. Ору с предметами. Подвижные игры.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	
34	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Упражнения в упоре лежа, на гимнастической скамейке. Ору с предметами. Подвижные игры.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекуты 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	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Упражнения в упоре лежа, на гимнастической скамейке. Ору с предметами. Подвижные игры.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	
36	Построение в две	Групповой	Уметь выполнять мост	Уметь	Соблюдать	Находить	Развитие	

	шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса. Упражнения в упоре лежа, на гимнастической скамейке. Ору с предметами. Подвижные игры.	1 час	из положения лежа на спине, кувырок назад.	выполнять акробатические элементы отдельно.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	ошибки, уметь их исправлять.	координационных способностей.	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса. Упражнения в упоре лежа, на гимнастической скамейке. Ору с предметами. Подвижные игры..	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	01.12
38	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Ходьба разными способами по бревну(высота до 1м) Подвижная игра.	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 координационных способностей.	04.12



39	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Ходьба разными способами по бревну(высота до 1м) Подвижная игра.	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 координационных способностей.	07.12
40	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ходьба разными способами по бревну(высота до 1м) Подвижная игра.	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	08.12
41	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ходьба разными способами по	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне. Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и отдельно.	Совершенствовать 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.	11.12

	бревну(высота до 1м) Подвижная игра.							
42	Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ходьба разными способами по бревну(высота до 1м) Подвижная игра.	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 координационных способностей.	14.12
43	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.( Кто обгонит?, Метко в цель)	Комбинированный 1 час		Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	15.12
44	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.(Кто дальше? Эстафеты с мячами)	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	18.12

							-ности.	
45	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.(Передал-садись,мяч-среднему)	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклон 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, доброжелательности.	21.12
46	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	22.12
47	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	25.12
48	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	28.12

							ность.	
III – четверть								
49	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять 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.	29.12
50	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	11.01
51	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	12.01
52	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения	Осваивать универсальные умения работы в	Проявлять ловкость, внимание, координацию	15.01

					мячом.	парах.	при работе с баскетбольным мячом.	
53	Инструктаж ТБ. Повторение материала 2 кл. выбор инвентаря и одежды. Профилактика травматизма	Игровой 1 час	Уметь подбирать лыжи и палки под свой рост.	Совершенствовать 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.	18.01
54	Скользкий шаг. Подъемы, торможение.	Игровой 1 час	Уметь подбирать лыжи и палки под свой рост.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	19.01
55	Подъемы лесенкой, елочкой, торможение падением, плугом.	Контрольный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	22.01
56	Подъемы лесенкой, елочкой, торможение падением, плугом	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять подъемы, тормозить при спуске на пологом склоне.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических	25.01

					организации и проведении подвижных игр.	процессе учебной и игровой деятельности.	упражнений.	
57	Попеременный двухшажный ход.	Игровой 1 час	Знать технику, имитацию работы рук и ног.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	26.01
58	Попеременный двухшажный ход.	Соревновательный 1 час	Знать технику, имитацию работы рук и ног.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	29.01
59	Попеременный двухшажный ход.	Соревновательно-контрольный 1 час	Знать технику, имитацию работы рук и ног.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	01.02
60	Обучение технике	Соревнов-	Знать технику,	Осваивать	Осваивать	Осваивать	Стремиться к	02.02

	одновременного двухшажного хода	вательный 1 час	имитацию работы рук и ног.	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	победе в игре.	
61	Обучение технике одновременного двухшажного хода	1 час	Знать технику.	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.	05.02
62	Обучение технике одновременного двухшажного хода	Комбинированный 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.	08.02
63	Переход с одного хода на другой и обратно.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять переходы с одного хода на другой.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	09.02

						язык.		
64	Переход с одного хода на другой и обратно.	Комбинированный 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.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	12.02
65	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить 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.	15.02
66	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	Комбинированный 1 час	Уметь применять различные ходы при прохождении дистанции.	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.	16.02
67	Повороты в движении.	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты в движении на небольшой скорости.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах,	19.02



						обгоняющему .	выносливость.	
68	Подвижные игры на лыжах и без.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять 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.	22.02
69	Подвижные игры на лыжах и без.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно 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.	26.02
70	Подвижные игры на лыжах и без.	Игровой 1 час	Уметь выполнять 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.	29.02
71	Подвижные игры на лыжах и без.	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных	Соблюдать технику безопасности на занятиях	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении	Проявлять координацию при выполнении	01.03

				заданий, отбирать способы их исправления.	лыжной подготовки.	целей.	упражнений.	
72	Подвижные игры на лыжах и без.	Соревновательно - контрольный 1 час	Уметь равномерно 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.	04.03
73	Подвижные игры на лыжах и без.	Комбинированный 1 час	Уметь рассказать суть игры, соблюдать правила, распределять роли.	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.	11.03
74	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Игровой 1 час	Уметь рассказать суть игры, соблюдать правила, распределять роли.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	14.03
75	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные	1 час	Уметь рассказать суть игры, соблюдать	Осваивать технику	Соблюдать технику	Осваивать универсальные	Проявлять качества	15.03

	игры.		правила, распределять роли.	передвижения и поворотов на лыжах.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	е умения в проведении подвижных игр на улице	координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
76	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Игровой 1 час	Уметь передавать 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.	18.03
77	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Игровой 1 час	Уметь быстро 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.	01.04
78	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Игровой 1 часа	Уметь быстро 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.	04.04
IV - четверть								
79	ОРУ с предметами.	Комбини-	Уметь бегать с	Совершенствовать	Оценивать	Осваивать	Проявлять	05.04

	Эстафеты. Подвижные игры.	рованный 1 час	остановками в шаге, с изменением направления движения.	ние техники игры в баскетбол.	приобретенные навыки владения мячом.	универсальные умения работы в парах.	ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
80	ОРУ с предметами. Эстафеты. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	08.04
81	Инструктаж ТБ. Равномерный бег 4-5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ. ОФП	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	11.04
82	Равномерный бег 4-5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	12.04

					подвижных игр.	игровой деятельности.		
83	Равномерный бег 5-6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ. ОФП	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	15.04
84	Равномерный бег 5-6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ.	Комбинированный 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 самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	18.04
85	Равномерный бег 6-7 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ. ОФП	Комбинированный 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 универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	19.04
86	Равномерный бег 6-7 мин. Преодоление	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику	Умение корректировать	Осваивать универсаль	Стремиться к победе в игре.	22.04

	горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ.			владения мячом.	ь и вносить изменения в поведение во время игры	ные умения работы в группе.		
87	Равномерный бег 7-8 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ. ОФП	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	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.	25.04
88	Равномерный бег 7-8 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ.	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	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.	26.04
89	Равномерный бег 8-9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ. ОФП	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, доброжелательности.	29.04
90	Равномерный бег 8-9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил	Технически правильно выполнять двигательные	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Оказывать посильную помощь и моральную	Активно включаться в общение со сверстниками	02.05

	Подвижные игры. СБУ.		безопасности на занятиях.	действия.	.	поддержку сверстникам.	на принципах уважения, доброжелательности.	
91	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. СБУ. Подвижные игры с элементами л/а.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	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.	03.05
92	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. СБУ. Подвижные игры с элементами л/а.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	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.	06.05
93	Ходьба и бег через горизонтальные препятствия. Бег с максимальной скоростью 4х60 м. СБУ. Подвижные игры с элементами л/а.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения. Пробегать короткие отрезки с максимальной скоростью.	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, доброжелательности.	10.05
94	Бег на результат 30,60 м	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения. Пробегать короткие	Описывать технику выполнения	Соблюдать правила техники	Умение сотрудничать при	Развивать скорость, выносливость.	13.05

			отрезки с максимальной скоростью.	беговых упражнений.	безопасности при выполнении упражнений на улице.	выполнении совместных беговых упражнений.		
95	Прыжок в длину с разбега и с места. СБУ, СПУ. Подвижные игры с элементами прыжков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения для развития скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	16.05
96	Прыжок в длину с разбега и с места. СБУ, СПУ. Подвижные игры с элементами прыжков.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать 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.	17.05
97	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. СПУ.	Соревновательный 1 час	Уметь приземляться после прыжков.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	20.05
98	Метание м.мяча с места на дальность и на	Контрольный	Знать правила выполнения	Описывать технику	Уметь самостоятельно	Умение сотрудничать	Развивать скорость,	23.05



	заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Подвижные игры с элементами метания.	1 час	челночного бега.	челночного бега.	оценивать свои физические возможности.	при выполнении совместных беговых упражнений.	ловкость.	
99	Метание м.мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижные игры.	Соревновательный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	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.	24.05
100	Метание м.мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику 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.	27.05
101	Равномерный бег 8-9 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. СБУ.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	30.05

				технике выполнения прыжковых упражнений.	упражнений.	упражнений партнеру.		
102	Кросс 1 км. Выявление работающих групп мышц. Подвижные игры.	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию и 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.	31.05

## **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **1. Дополнительная литература:**

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

### **2. Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

### **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

### **4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

### **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).

## **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **1.Дополнительная литература:**

8. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
- 10.Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- 11.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
- 12.Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
13. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
- 14.Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

### **2. Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

### **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

#### **4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

#### **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).











