

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильпанурская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании Педсовета. Протокол № 1 от 27 августа 2020г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Ильпанурская ООШ» _____/Г.Г. Князев/ « 27 » августа 2020г.	Утверждено Директор МБОУ «Ильпанурская ООШ» Приказ №12/13 от « 27 » августа 2020г.
---	--	--

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
на 2020-2021 учебный год**

**3 класс**

Составитель:  
Шишкина Надежда Михайловна,  
учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Универсальные результаты**

##### **Учащиеся научатся:**

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

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

#### **Личностные результаты**

##### **Учащиеся научатся:**

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

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

### **Метапредметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

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

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

#### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		3		
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	82		
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
1.2	Подвижные игры	14		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		
1.4	Легкоатлетические упражнения	18		

1.5	Кроссовая подготовка	8		
1.6	Лыжная подготовка	21		
2	<b>Вариативная часть</b>			
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	20		
	<b>ИТОГО:</b>	102		

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

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

**Содержание программы:**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)**

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

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

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Подвижные игры .**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

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

#### **Лыжная подготовка.**

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

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### Учебно-методический комплект для обучающегося

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

##### Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г \_
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008. - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007. - Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007. - Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009. - Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов часов	Элементы содержания	УУД	Дата проведения	
						план	факт
1	<b>I четверть</b> Основы знаний	Инструктаж ТБ на уроках физической культуре. Бег с ускорением	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	<b>Р.</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. <b>П.</b> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. <b>К.</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу		
2	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж Т.Б на Легкой атлетике. Ходьба и бег	1	Инструктаж Т.Б на уроке Л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Р.</b> Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться <b>П.</b> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. <b>К.</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами		

3		Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	<p>Обучение сочетанию различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам</p> <p>Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шагов с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы.</p>	<p><b>Р.</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.</p> <p><b>П.</b> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p><b>К.</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>		
4		Ходьба и бег. Высокий старт.	1	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров( 2 серии Олимпийские игры: история возникновения</p>	<p><b>Р.</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.</p> <p><b>П.</b> Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость</p> <p><b>К.</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>		
5		Бег с низкого старта	1	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров( 2 серии).</p>	<p><b>Р.</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p> <p><b>П.</b> Умение контролировать скорость, ускоряться</p> <p><b>К.</b> Проявлять упорство и</p>		

					ВЫНОСЛИВОСТЬ		
6		Бег на результат 30 ,60м	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<p><b>Р.</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p> <p><b>П.</b> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы</p> <p><b>К.</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>		
7		Бег с высокого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	<p><b>Р.</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p> <p><b>П.</b> Умение контролировать скорость, ускоряться</p> <p><b>К.</b> Проявлять упорство и выносливость</p>		
8		Метание теннисного мяча с места на результат	1	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Зайцы в огороде».	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы</p>		

				Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
9		Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Р. Самостоятельно оценивать свои физические возможности. П. Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно К. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать		
10	<b>Кроссовая подготовка</b>	Инструктаж ТБ на кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности	1	Инструктаж ТБ на кроссовой подготовке Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. П. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений К. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных		

					заданий		
11		Переменный бег	1	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
12		Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		

13		Длительный бег	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. П. Описывать технику выполнения беговых упражнений К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений		
14	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. П. Технически правильно выполнять двигательные действия. К. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам		
15		Подвижные игры «Попади в мяч», «Пустое место». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр П. Уметь играть в подвижные игры с бегом. К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»		

16		Игра «Перестрелки» Эстафеты.	1	ОРУ. Игра: «Перестрелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре		
17		Подвижная игра «Белые медведи»	1	ОРУ. Игры: «Передал ,садись», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр П. Уметь играть в подвижные игры с бегом. К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»		
18		Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	ОРУ. Игры : «Подвижная цель», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр П. Уметь играть в подвижные игры с бегом. К. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»		

19		Подвижная игра «Пионербола»	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре		
20		Подвижные игры; «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении. К. Осваивать работу по отделениям		
21		Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игры: «Мяч среднему», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. «Перестрелки»	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре		

22		Развитие скоростных способностей	1	ОРУ. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение игры «Пионербол»	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий		
23		Подвижная игра «Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре		
24		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. П. Описывать технику выполнения беговых упражнений К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений		

25		Подвижная игра «Пионербола». Эстафеты	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
26		Подвижные игры: «Волшебные елочки», «Перестрелки».	1	ОРУ. Игры: «Волшебные елочки», «Перестрелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками П. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами К. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками		

27		Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелки».	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол», «Перестрелки».	Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке К. Осваивать работу по отделениям		
28	<b>Гимнастика</b>	Инструктаж по ТБ на Гимнастике. СУ. Основы знаний. Акробатические упражнения	1	Инструктаж по ТБ на Гимнастике. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Р. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. П. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.		
29		Упражнения на пресс. Упражнения в равновесии	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Удерживать тело на месте, перемещение на ограниченной площади опоры( например по бревну или гимнастической скамейке).	Р. . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами К. Осваивать универсальные умения по	16.11	

					взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками		
30		Акробатические упражнения.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками П. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами К. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками		

31		Развитие гибкости	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Р. Находить ошибки, уметь их исправлять. П. Развитие гибкости, ловкости К. Знать технику выполнения двигательных действий		
32		Упражнения на гибкость	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений П. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно К. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно		
33		Упражнения на гибкость на результат	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений П. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно К. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно		
34		Развитие координационных способностей	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений		

				<p>группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей</p>	<p>с гимнастическими палками П. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами К. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками</p>		
35		Висы. Строевые упражнения	1	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>Р. Технически правильно выполнять действия. П. Уметь организовать самостоятельную деятельность. К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками</p>		
36		Висы и упоры	1	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности К. Осваивать работу по</p>		

					отделениям		
37		Подтягивание в висе	1	ОРУ. СУ .Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений		
38		Перелезание через гимнастическое бревно.	1	ОРУ.СУ. Перелезание через бревно, опираясь руками; через коня.	Р. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. П. Описывать универсальные действия при перелезание через гимнастическое бревно. К. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах		

39		Лазание по гимнастической стенке.	1	ОРУ.СУ. Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и сплезание по ней; спиной к гимнастической стенке, с поворотом кругом.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах		
40		Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания набивного мяча. П. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). К. Осваивать универсальные умения по метанию набивного мяча		
41		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.		

					К. Осваивать работу по отделениям.		
42		Подтягивание в висе. Вис согнув ноги	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений		
43		Опорный прыжок, лазание.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Оказывать помощь и взаимовыручку.		

44		Перелезание через гимнастического коня	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений		
45		Перелезание через гимнастического коня. Лазание в упоре стоя на коленях	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. П. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. К. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений		
46		Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Р. Технически правильно выполнять действия. П. Уметь организовать самостоятельную деятельность. К. Управлять эмоциями при общении со сверстниками		

47		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. К. Осваивать работу по отделениям		
48		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания набивного мяча. П. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). К. Осваивать универсальные умения по метанию набивного мяча		
49	<b>Шчетверть Подвижные игры на основе Баскетбола</b>	Инструктаж Т.Б на Баскетболе. Ведение мяча	1	Инструктаж Т.Б на Баскетболе. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. П. Технически правильно выполнять двигательные действия. К. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	11.01	

50		Ведение мяча в движении	1	Ведение в движении правой и левой рукой ,шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. К. Осваивать работу по отделениям		
51		Ведение мяча с изменением направления	1	Уметь вести мяч с изменением направления .Упражнения с передачами мяча, ведение мяча. Игра «Перестрелка с ведением».	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания набивного мяча. П.Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). К. Осваивать универсальные умения по метанию набивного мяча		
52		Ведение мяча. Мини- игра в баскетбол	1	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Р. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. П. Технически правильно выполнять двигательные действия. К. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам		

53		Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Р. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. П. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. К. Осваивать работу по отделениям		
----	--	-----------------------	---	--	---	--	--

50		Ловля и передача мяча на месте	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
51		Ловля и передача мяча в движении	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
52		Ловля и передача в круге.	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		

53		Ловля и передача в парах.	1	Ловля и передача мяча в парах .Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
54		Передача мяча на месте и со сменой места	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Передача мяча со сменой места и на месте. Игра «Перестрелка», «Снайперы».	Р. Умение корректировать и вносить изменения. я в поведение при работе в парах. П. Осваивать технические действия из спортивных игр. К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности		
55		Передача мяча после ведения	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Игра в «перехвати мяч».	Р. Умение корректировать и вносить изменения. я в поведение при работе в парах. П. Осваивать технические действия из спортивных игр. К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности		
56		Бросок мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		

57		Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Передачи, ведение, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
58		Бросок мяча. Ловля и передача мяча.	1	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места. Ловля и передача мяча.	Р. Различать ситуации поведения в подвижных играх. П. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. К. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре		
59		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Мини-игра в баскетбол	1	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Ловля и передача мяча. Мини- игра в баскетбол	Р. Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. П. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности		
60		Эстафета с ведением мяча.	1	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафета с ведением мяча. Развитие координационных способностей	Р. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. П. Совершенствовать технику владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в группе		

61		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Р. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. П. Совершенствовать технику владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в группе		
62		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Подвижная игра « Борьба за мяч».	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий		
63		Бросок мяча в кольцо после ведения.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Бросок мяча в кольцо после ведения. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
64		Прыжки на скакалке. Мини – игра в баскетбол	1	ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Ведение мяча. Мини –игра в баскетбол.	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		

65		Передача мяча после ведения. Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба, бег. Ведение и передача мяча. Бросок мяча в кольцо.	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
66		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой	1	Специальные беговые упражнения с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
67		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй-мяч не теряй» Развитие координационных способностей	Р. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. П. Совершенствование техники владения мячом. К. Осваивать универсальные умения работы в парах		
68		Перемещение в стойке, остановка, ускорение	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	Р. Умение корректировать и вносить изменения. а) в поведение при работе в парах. П. Осваивать технические действия из спортивных игр. К. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности		

				Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».			
69	<b>Лыжная подготовка</b>	Инструктаж Т.Б на Лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом.	Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. К. Уметь слушать и вступать в диалог		
70		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	Закрепить передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. К. Уметь слушать и вступать в диалог		
71		Одновременный двухшажный ход.	1	Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 500 м.	Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. К. Уметь слушать и вступать в диалог		

72		Повороты переступанием на месте	1	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. К. Уметь слушать и вступать в диалог		
73		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1	Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. К Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом		
74		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	1	Закрепить передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. К Осваивать технику передвижения на лыжах ступающим шагом		
75		Одновременный двухшажный ход.	1	Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 500 м.	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие координации. К. Осваивать технику передвижения одновременным двухшажным ходом		

76		Повороты переступанием на месте	1	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие координации. К. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах		
77		Подъем. Спуск с горы.	1	Подъем на не большую гору. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов		
78		Торможение падением	1	Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?»	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие координации. При выполнении торможения падением. К. Осваивать технику торможение падением		
79	<b>IV четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Инструктаж Т.Б по Лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом.	Р. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. К. Уметь слушать и вступать в диалог		

80		Повороты переступанием на месте	1	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. К. Осваивать технику выполнения поворотов с переступанием на месте		
81		Поворот переступанием в движении.	1	Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. К. Осваивать технику выполнения поворотов с переступанием в движении		
82		Попеременный двухшажный ход	1	Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. К. Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом		
83		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Закрепить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Р. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. П. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. К. Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом		

84		Спуск в основной стойке.	1	Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске.	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков в основной стойке		
85		Спуск в низкой стойке.	1	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. К. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков в низкой стойке		
86		Подъём «Лесенкой». Подъём «Ёлочкой» .	1	Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу. Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м.	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Проявлять координацию при выполнении поворотов, подъемов. К. Объяснять и осваивать технику подъёмов «Лесенкой», подъёмов «Ёлочкой».		
87		Торможение падением	1	Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?»	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие координации. При выполнении торможения падением. К. Осваивать технику торможения падением		

88		Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке.	1	Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Р. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. П. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений К. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий		
89		Торможение падением. Спуск в основной стойке.	1	Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» . Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске	Р. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. П. Развитие координации. При выполнении торможении падением. К. Осваивать технику торможение падением		
90	<b>Кроссовая подготовка</b>	Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности	1	Инструктаж по Т.Б. на Кроссовой подготовке. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности		
91		Преодоление препятствий	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		

					К.: соблюдать правила безопасности.		
92		Переменный бег	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.		
93		Длительный бег	1	Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
94	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж Т.Б на Легкой атлетике. Ходьба и бег	1	Инструктаж Т.Б на уроке Л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Р. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. П. Описывать технику выполнения беговых упражнений К. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений		

95		Бег на короткие дистанции	1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<p><b>Р.</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p> <p><b>П.</b> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы</p> <p><b>К.</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>		
96		Низкий старт	1	ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с низкого старта. Развитие скоростных способностей	<p><b>Р.</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p> <p><b>П.</b> Умение контролировать скорость, ускоряться</p> <p><b>К.</b> Проявлять упорство и выносливость</p>		
97		Высокий старт	1	ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с высокого старта Развитие скоростных способностей.	<p><b>Р.</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p> <p><b>П.</b> Умение контролировать скорость, ускоряться</p> <p><b>К.</b> Проявлять упорство и выносливость</p>		
98		Развитие скорости	1	ОРУ.СУ. Ходьба через несколько препятствий .Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	<p><b>Р.</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.</p> <p><b>П.</b> Умение контролировать скорость, ускоряться</p> <p><b>К.</b> Проявлять упорство и выносливость</p>	17.05	
99		Метание мяча на дальность	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	<p><b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>П.:</b> применять беговые</p>		

					упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
100		Метание мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Р. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться К. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог		
101		Метание мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Р. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться К. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог		
102		Прыжки в длину с места	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Р. Самостоятельно оценивать свои физические возможности. П. Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно К. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать		

		Прыжки в длину с места	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Р.</b> Самостоятельно оценивать свои физические возможности. <b>П.</b> Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно <b>К.</b> Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	30.05	
--	--	------------------------	---	--	---	-------	--