

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Арьёвская средняя общеобразовательная школа»
Уренского муниципального района
Нижегородской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ Арьёвская
СОШ _____/Н.М. Смирнова//

« 31 » августа 2015 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ МБОУ АСОШ
_____/Н.Ю. Синцов/

Приказ № 151 от
«31» 08.20.15 г.

Рабочая программа

по физической культуре на 2015 - 2016 учебный год

во

2 «А», 2 «Б», 2 «В»;

3 «А», 3 «Б», 3 «В»; 4 «Б» классах

на 2015 – 2016 учебный год

Количество часов – 102 часа

Соколовой Софьи Михайловны

учителя физической культуры

первая квалификационная категории

Рабочая программа составлена на основании программы:

Рабочие программы. Физическая культура. 1– 4 классы / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2013г.

Арья 2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2011 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 2 - 4 классов и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю (102 часа в год).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам второго года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе 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;
- 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 включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре во 2–4 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
1	Базовая часть	71	71	71
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>		
1.2	Подвижные игры	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14
2	Вариативная часть	31	31	31
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	31	31	31
3	Всего	102	102	102

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча»,

«Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа:«Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Уровень физической подготовленности 2 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Уровень физической подготовленности 4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Плавание 50 м.	без учёта времени					
Бег 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Матвеев А.П.. Физическая культура 1 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	

4.1	Секундомер	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Мат гимнастический	П
5.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч пластиковый детский	Д
5.13	Флажки	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Аптечка	Д

Сокращения, используемые в рабочей программе:

СУ – специальные упражнения;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

П/И – подвижные игры;

С/И – спортивные игры;

И.П. – исходные положения;

УГ – утренняя гимнастика;

ТБ – техника безопасности

Календарно – тематическое планирование по курсу «Физическая культура» (102ч)

2 класс

№ П/ П	Ср оки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
Первая четверть							
1		Вводный урок. Правила по Т.Б на уроках ф/к,л/а. Строевые упражнения. Значение ф/к для развития организма.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Разновидности	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике Иметь представление о зарождении древних ОИ.	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми.	Испытывать чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

				ходьбы, бега.			
2		Бег с заданием. Высокий старт, ускорение. Метание мяча на дальность "из-за головы"	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Бег с ускорением до 20 м. Метание мяча на дальность из-за головы. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты. Высокий старт. Игра «Салки».	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК. Уметь демонстрировать технику высокого старта.	Умение взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности.	Использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга.
3		Бег с заданием. Высокий старт, ускорение. Прыжки на месте с продвижением вперёд. Метание мяча на дальность.	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
4		Высокий старт, ускорение. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Метание мяча на дальность	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
5		Высокий старт, ускорение-учёт. Прыжки на месте,	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.

		с продвижением вперёд, в длину с разбега "согнув ноги"		ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»		упражнениями.	
6		Метание мяча на дальность "из-за головы". Развитие координации движения. Подвижные игры	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Метание мяча на дальность "из-за головы". Прыжки в длину с места.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.
7		Прыжки в длину и высоту с места. Развитие координации движений. Подвижные игры	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
8		Прыжки в длину и высоту с места. Развитие силовых способностей. Подвижные игры	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
9		Прыжки в длину с разбега "согнув	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра: «К	Научиться правильно выполнять основные движения	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и

		ноги". Метание мяча на дальность. Подвижные игры		своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	упражнений.	досуга.
10		Передача мяча снизу, от груди, ловля мяча. Остановка в шаге и прыжки в стойке баскетболиста по сигналу.	Как правильно дышать при беге?	Передача мяча снизу, от груди, ловля мяча. Остановка в шаге и прыжки в стойке баскетболиста по сигналу. . Игра: «К своим флажкам». Челночный бег.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.
11		Игровые упражнения с элементами бас-ла: ловля и передача мяча. Развитие координации движений	Как правильно дышать при беге?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.
12		Игровые упражнения с элементами бас-ла. Остановка в шаге с прыжком по сигналу.	Какие упражнения развивают координацию движений?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Владеть способами взаимопомощи и поддержки. Проявлять готовность к преодолению трудностей.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
13		Ведение мяча на месте, в движении,	Какие упражнения нам помогут	Метание малого мяча в	Научиться правильно выполнять	Проявлять готовность к преодолению	Владеть способами взаимодействия с

		по прямой. Подвижные игры	подготовиться к прыжку в длину с места?	горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 4-5 м. эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.	окружающими людьми.
14		Ведение мяча. Игровые упражнения с элементами бас-ла.	Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места?	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения владения мячом.	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
15		Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы стоя на месте.	В какие игры можно играть с мячом?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга.	Необходимость сохранения правильной осанки.
16		Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы стоя на месте.	В какие игры можно играть с мячом?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мячом.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг	Необходимость сохранения правильной осанки.

				способностей		друга.	
17		Лёгкая атлетика Остановка в шаге в стойке бас-та по сигналу. Подвижные игры	Для чего мы используем на уроках физкультминутки?	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Уметь составлять физкультминутки.	Использовать физкультминутки в домашних условиях.
18		Лёгкая атлетика Ведение и передача мяча. Подвижные игры	Что необходимо соблюдать в коллективной маршрутовке?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться правильному ведению и передаче мяча.	Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.	Необходимость выполнения упражнений в домашних условиях.
19		Броски мяча на дальность двумя руками от груди. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать к коллективной игре?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
20		Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры	Какое значение имеет гимнастика в жизни человека?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Уметь отбирать и комплексы упражнений для гимнастики. Сравнивать другие виды спорта с	Значение гимнастики в жизни человека.

				Развитие скоростно-силовых способностей		гимнастикой.	
21		«Урок-соревнование". Эстафеты.	Что надо сделать, чтобы достичь четкого выполнения строевых упражнений?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Соблюдать правила коллективной работы. Умение мобилизовать личные и физические ресурсы.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
22		Подвижные игры	Где в жизни нам придется использовать перекаты вперед и назад.	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Развитие выносливости. Игра «день – ночь»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Умение мобилизовать личные и физические ресурсы.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
23		Подвижные игры на материале раздела Лёгкая атлетика	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огородах», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Применять подвижные игры в повседневной жизни.
24			Какие правила	Игры:	Научиться играть в	Умение мобилизовать	Оказание помощи в

		Подвижные игры на материале раздела Лёгкая атлетика .	необходимо соблюдать при выполнении гимнастических упражнений?	«прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	личностные и физические ресурсы.	повседневной жизни.
Вторая четверть							
25		Правила по Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
26		Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Прыжки со скакалкой. Развитие координации движений	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Учиться прыжкам со скакалкой. Развитие координации движений.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
27		Строевые упражнения.	Что необходимо для преодоления	Игры: «прыгающие	Научиться играть в подвижные игры с	Проявлять ловкость, подвижность. Следить	Проявлять готовность к преодолению

		Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине. Прыжки со скакалкой	полосы препятствий?	воробушки», «зайцы в огородах», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	за безопасностью друг друга.	трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
28		Строевые упражнения-учёт. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огородах», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять стойку на лопатках.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
29		Перекаты в группировке-учёт. Стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине. Развитие гибкости.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости	Уметь выполнять стойку на лопатках, развивать гибкость.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
30		Лёгкая атлетика Кувырок вперёд. Размыкание и смыкание в шеренге, колонне, на месте. Подвижные игры	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
31		Размыкание и смыкание в	Какие правила необходимо	Игры: «прыгающие	Уметь выполнять кувырок вперёд.	Соблюдать правила взаимодействия с	Владеть способами взаимодействия с

		колонне, в шеренге. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	соблюдать в коллективной игре?	воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей		игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	окружающими людьми.
32		Кувырок вперёд, стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине. Прыжки со скакалкой		Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять стойку на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине.	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	Соблюдать правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.
33		Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Комплекс упражнений строевой подготовки, локального воздействия без отягощения на основные мышечные группы	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
34		Лёгкая атлетика Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Техника бега на короткие дистанции	Демонстрировать уровень ФП для учащихся 2 класса	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Отработка техники.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
35		Строевые	Какие упражнения	Игры:	Научиться	Соблюдать правила	Проявлять готовность

		упражнения. Акробатическая комбинация. Упражнения на формирование осанки	формируют правильную осанку?	«прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения.	взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
36		Повороты на месте-учёт. Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять строевые упражнения.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
37		Акробатическая комбинация-учёт. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Основные ФК: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Формирование знаний по ТБ и норм поведения в спортивном зале.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
38		Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения Развитие координационных	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.

				равновесие.		способностей	
39		Акробатические упражнения. Подвижные игры	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Приемы закаливания. Ходьба, бег с игровыми заданиями.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
40		Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	Научиться упражнениям на гимнастической скамейке.	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
41		Висы. Опорный прыжок. Подвижные игры	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Научиться выполнять опорный прыжок.	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
42		Развитие силовых способностей.	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Преодоление полосы препятствий. Игра «Прокати	Научиться выполнять комплекс упражнений на	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои

		Подтягивание в висе лёжа.		быстрее мяч» Игра «Школа мяча»	развитие основных мышечных групп		силы.
43		Развитие быстроты. Подвижные игры	Проверка полученных навыков.	Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
44		Развитие силовых способностей. Подвижные игры	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча)	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
45		Развитие координации движений. Подвижные игры	Для чего надо уметь прыгать через скакалку?	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.ОРУ со скакалкой. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол». – отработка техники передачи и ведения мяча.	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр.	организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; ;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
46		Подвижные игры	Как правильно вести и передавать	Ходьба, бег с чередованием	Научиться владеть мячом: держание,	характеризовать явления (действия и	проявлять положительные

			мяч?	разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
47	Подвижные игры.	От кого зависит результат?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись» Развитие координационных качеств.	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
48	Подвижные игры. Итоги 2-ой четверти	Как правильно бросать мяч одной рукой?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу»	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях .	

Третья четверть

49		Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения, построение в шеренгу, колонну с лыжами и на лыжах.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие координационных качеств	Научиться правильно выполнять строевые упражнения с лыжами.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
50		Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий и ступающий шаг. Подвижные игры.	Освоение поворотов на лыжах.	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие координационных качеств	Научиться владеть скользящим и ступающим шагом.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
51		Строевые упражнения. Повороты на месте переступанием. Скользящий и ступающий шаг(одноопорное скольжение).	Освоение поворотов на лыжах.	Техника безопасности при выполнении упражнений на лыжах. Выполнение закаливающих процедур. Строевые упражнения. ОРУ типа утренней гимнастики.	Знать и выполнять требования по ТБ. Иметь представления о ФК и общих Правилах определения развития уровня их развития, о правилах закаливающих процедур.	Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
52		Повороты на месте переступанием	Освоение ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые	видеть красоту движений, выделять и	активно включаться в общение и

		вокруг пяток лыж. Прохождение дист.500м. Подвижные игры.		Размыкание и смыкание приставным шагом. Развитие координационных способностей	команды на уроках по лыжной подготовке.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
53		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж-учёт. Ступающий скользящий шаг. Подвижные игры.	. Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Развитие координационных способностей	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
54		Спуск в основной и высокой стойке. Торможение падением.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
55		Скользящий и ступающий шаг-учёт. Подъём скользящим и ступающим шагом.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

		Торможение падением.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	команды	в игровой и соревновательной деятельности	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
56		Спуски в основной и высокой стойке. Прохождение дистанции 1 км.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Ходьба на лыжах. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силовых качеств.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
57		Торможение падением-учёт. Подъёмы скользящим и ступающим шагом.	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба с игровыми заданиями. Развитие силовых качеств.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
58		Подъёмы ступающим и скользящим шагом-учёт. Торможение	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Терминология разучиваемых упражнений. Строевые	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	проявлять положительные качества личности и управлять своими

		падением. Спуск в осовной и высокой стойке.		упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в осовной и высокой стойке.	строевые команды.	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
59		Спуск в осовной и высокой стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
60		-Прохождение дистанции 1.5км. Подвижные игры.	Чему научились?	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в осовной и высокой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
61		Ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры.	Чему научились?	ТБ. Способы самоконтроля Строевые	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

				упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры.	Уметь выполнять строевые команды	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	упорство в достижении поставленных целей;
62		Спуск в основной и высокой стойке.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ, Строевые упражнения. Спуск в основной и высокой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
63		Подъёмы скользящим и ступающим шагом.	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Подъёмы скользящим и ступающим шагом. Игра «Класс»	Научиться выполнять строевые команды. Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
64		Повороты на лыжах переступанием. Подвижные игры.	Что развивает это упражнение?	В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Класс»	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды. Повороты на лыжах переступанием.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
65		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижные игры.	Чем отличается эстафета от игры?	ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

				и нижней боковой подачи; Игры: «Волна», «Неудобный бросок» Развитие скоростно-силовых способностей	игре.	физической культурой;	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
66		Ведение мяча с остановками по сигналу. Подвижные игры.	Что развивает это упражнение?	ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения Игры: «Волна», «Неудобный бросок» Развитие скоростных качеств.	Знать и выполнять ТБ играть, соблюдать правила безопасности при игре.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
67		Передвижение приставным шагом в стойке баскетболиста.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения Игры: «Мяч через сетку» .	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
68		Ведение мяча по прямой, по дуге, с	Что развивает это упражнение?	Спец. Упражнения	Знать и выполнять ТБ уметь играть,	обеспечивать защиту и сохранность природы	активно включаться в общение и

		остановкой по сигналу.		Игры: «Мяч через сетку» передача с 3-4 м. «Мяч с четырёх сторон» - обучение Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия	соблюдать правила безопасности при игре.	во время активного отдыха и занятий физической культурой;	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
69		Подвижные игры.	Как преодолевать полосу препятствий?	ТБ. СТР. УПР. Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подачи; Спец. Упражнения Игры: «Мяч через сетку» передача с 3-4 м. «Мяч с четырёх сторон» Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. Взаимодействия	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
70			Какие правила	Техника		управлять эмоциями	проявлять

		Подвижные игры.	эстафеты?	безопасности на спортивной площадке. Основные понятия поведения на воде	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике Знать правила поведения на водоёмах	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
71		Подвижные игры.	Какая игра похожа на пионербол?	Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК демонстрировать технику высокого старта	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
72		Подвижные игры.	Как правильно составить комплекс утренней гимнастики?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

73		Подвижные игры.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
74		Подвижные игры.	<i>Как составить комплекс упражнений для утренней зарядки.</i>	Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
75		Подвижные игры.		ТБ. СТР. УПР. Разновидности ходьбы Ходьба с преодолением препятствий. Бег на 60 м. игра: «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

76		Подвижные игры.	Вспомним правила игры?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
77		Урок-соревнование. Итоги III четверти.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Четвёртая четверть							
78		Правила по ТБ на уроках ф\к, строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Как ходят в строю?	ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
79		Акробатические упражнения.	Как правильно выполнить	ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с	Научиться правильно	управлять эмоциями при общении со	активно включаться в общение и

		Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе лёжа.	упражнение?	поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
80		Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. Подвижные игры.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
81		Прыжки со скакалкой-учёт. Подтягивание в висе лёжа.	Как удержаться на канате?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
82		Прыжки в длину и высоту с места.	Какие правила надо помнить, чтобы не получить	Техника безопасности при	Уметь правильно выполнять основные движения	управлять эмоциями при общении со	активно включаться в общение и взаимодействие со

			травм?	метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	в прыжках в длину и высоту с места.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
83		Прыжки в длину с места, с прямого разбега в высоту. Подвижные игры.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
84		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Какие правила надо помнить,	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К	Научиться играть в подвижные игры с	управлять эмоциями при общении со	активно включаться в общение и

			чтобы не получать травм?	своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
85		Челночный бег 4х9м. Высокий старт, ускорение.	Как научиться бегу с ускорением?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Развитие скоростно- силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированност ь трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
86		Высокий старт, ускорение. Метание мяча на дальность «из-за головы».	Как правильно выполнить упражнение?	Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» Ходьба, бег с различными заданиями. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
87		Высокий старт, ускорение- учёт. Метание мяча	Научились новым играм?	ТБ. Ходьба с игровыми	Научиться пробегать в равномерном темпе	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированност ь трудолюбие и

		на дальность.		заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».	10 мин, чередовать ходьбу с бегом	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	упорство в достижении поставленных целей;
88		Бег 30м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Как развить выносливость?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
89		Метание мяча на дальность «из-за головы»- учёт. Подвижные игры.		ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
90		. Прыжки. Развитие	Какие эстафеты вы знаете?	Ходьба с игровыми	Научиться пробегать в	управлять эмоциями при общении со	проявлять положительные

		быстроты и силовых способностей.		заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».	равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
91		Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Как научиться хорошо прыгать?	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Мини-футбол»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
92		Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов. Подвижные игры.	Чем челночный бег отличается от обычного?	ТБ. СТР. УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

93		Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Интересно и полезно.	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
94		Урок-соревнование. Эстафеты.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ .ОРУ. УПР. Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метровна результат. Игра «Мини-футбол» Развитие выносливости	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом Уметь уровень ФП за 2 класс	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
95		Метание мяча в цель. Прыжки со скакалкой.	Что развивают прыжки?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				Игра «третий лишний			
96		Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	Как правильно закаляться?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
97		Метание мяча на дальность «из-за головы». Подвижные игры.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
98		Прыжки на месте, с продвижением вперёд, правым и левым боком приставным шагом.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом, прыгать с продвижением вперёд.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				выносливости. Игра «третий лишний			
99		Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ.СТР.УПР. Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
100		Соревнование. Эстафеты.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированност ь трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
101		Подвижные игры.		ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ			
102		Итоги 4 четверти,года. Подвижные игры.		ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Тематическое планирование по курсу «Физическая культура» (102ч.)

3 класс

№ П/ П	Ср оки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностны е результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
Первая четверть							
1		Вводный урок. Правила по Т.Б на уроке ф/к. л/а. Строевые упражнения. Подвижные игры	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике Иметь представление о зарождении древних ОИ.	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми.	Испытывать чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.
2		Высокий старт, ускорение. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Высокий старт, ускорение. Прыжки в длину с разбега Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты Высокий старт. Игра «Салки».	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК Уметь продемонстрировать технику высокого старта.	Умение взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности.	Использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга.

3	Высокий старт, ускорение. Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
4	Высокий старт, ускорение - учёт. Бег 30м. Прыжки в длину "согнув ноги"	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
5	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"- учёт. Челночный бег 4*9м	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.
6	Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину и высоту с места. Метание мяча на дальность с разбега.	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Метание мяча на дальность "из-за головы". Прыжки в длину с	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.

				места.			
7		Прыжки в длину и высоту с места. Метание мяча на дальность "из-а головы через плечо"	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
8		Бег 1км б/у времени. Метание мяча на дальность	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
9		Ловля и передача мяча, передвижение в стойке баскетболиста. Игры на внимание	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
10		Игровые упражнения с ловлей и передачей мяча. Развитие силовых способностей	Как правильно дышать при беге?	Передача мяча снизу, от груди, ловля мяча. . Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.

				скоростных и координационных способностей.	метаниями		
11		Игровые упражнения с ведением мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижные игры.	Как правильно дышать при беге?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.
12		Ведение, ловля, передача мяча. Развитие координации движений	Какие упражнения развивают координацию движений?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Владеть способами взаимопомощи и поддержки. Проявлять готовность к преодолению трудностей.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
13		Бросок мяча в корзину двумя руками. Ведение, ловля и передача мяча	Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места?	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2м с расстояния 4-5 м. эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
14		Ведение, ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину двумя	Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными	Научиться правильно выполнять основные движения	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и	Владеть способами взаимодействия с окружающими

		руками. Развитие силовых способностей	места?	условиями. Развитие скоростно-силовых способностей.	владения мячом.	использовать средства для достижения цели.	людьми.
15		Игровые упражнения с броском мяча. Бросок мяча в корзину с места. Развитие силовых способностей.	В какие игры можно играть с мячом?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга.	Необходимость сохранения правильной осанки.
16		Игровые упражнения с элементами бас-ла. Развитие координации движений.	В какие игры можно играть с мячом?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, мячом.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга.	Необходимость сохранения правильной осанки.
17		Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры	Для чего мы используем на уроках физкультминутки?	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Уметь составлять физкультминутки.	Использовать физкультминутки и в домашних условиях.
18		Бросок мяча в корзину двумя руками. Передача мяча	Что необходимо соблюдать в коллективной маршрутовке?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50	Научиться правильному ведению и передаче мяча.	Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы;	Необходимость выполнения упражнений в домашних

				бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»		организовывать собственную деятельность.	условиях.
19		Ведение и передача мяча. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать к коллективной игре?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
20		Ведение по прямой, по дуге, передача мяча	Какое значение имеет гимнастика в жизни человека?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Уметь отбирать и комплексы упражнений для гимнастики. Сравнивать другие виды спорта с гимнастикой.	Значение гимнастики в жизни человека.
21		Игровые упражнения с элементами баскетбола.	Что надо сделать, чтобы достичь четкого выполнения строевых упражнений?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Соблюдать правила коллективной работы. Умение мобилизовать личные и физические ресурсы.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

				Игра «пятнашки»			
22		Развитие силовых способностей	Где в жизни нам придется использовать перекаты вперед и назад.	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Развитие выносливости. Игра «день – ночь»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
23		Развитие скоростных способностей.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Применять подвижные игры в повседневной жизни.
24		Итоги 1-ой четверти. Подвижные игры	Какие правила необходимо соблюдать при выполнении гимнастических упражнений?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы.	Оказание помощи в повседневной жизни.
Вторая четверть							
25		Правила по Т.Б на уроках гимнастики. Строевые	Какие правила необходимо соблюдать в	Равномерный бег до 4 мин. Чередование	Научиться пробегать в равномерном темпе	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Владеть способами взаимодействия

		упражнения. Подтягивание в висе лёжа.	коллективной игре?	ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	10 мин, подтягиваться в висе лёжа.	Организовывать и проводить подвижные игры.	с окружающими людьми.
26		Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Развитие гибкости движений	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Чередование ходьбы и бега 60. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Учиться кувырку вперёд в группировке.. Развитие координации движений.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
27		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. "Мост" из положения лёжа на спине.	Что необходимо для преодоления полосы препятствий?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Научиться выполнять кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках . "Мост" из положения лёжа на спине. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
28		Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять стойку на лопатках.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
29		Акробатические упражнения.	Какие правила необходимо	Равномерный бег до 4 мин.	Уметь выполнять стойку на лопатках,	Соблюдать правила взаимодействия с	Владеть способами

		Подтягивание в висе лёжа. Развитие гибкости.	соблюдать в коллективной игре?	Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	развивать гибкость.	игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	взаимодействия с окружающими людьми.
30		Кувырок вперёд в группировке -учёт. Кувырок назад. "Мост" из положения лёжа	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
31		Кувырок назад-учёт. Стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа. Подтягивание в виса лёжа.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять кувырок назад.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
32		Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе лёжа.		Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять стойку на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине. Подтягивание в висе лёжа.	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	Соблюдать правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.
33		Акробатическая	Какие упражнения	Комплекс	Научиться	Соблюдать правила	Проявлять

		комбинация. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату.	формируют правильную осанку?	упражнений строевой подготовки Комплекс упражнений локального воздействия без отягощения на основные мышечные группы	выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп	поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
34		Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Техника бега на короткие дистанции	Демонстрировать уровень ФП для учащихся 3 класса	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Отработка техники.	Проявлять готовность к преодолению трудностей.
35		Акробатическая комбинация-учёт. Прыжки со скакалкой.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять акробатическую комбинацию..	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
36		Повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых	Научиться выполнять повороты на месте.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.

				способностей			
37		Танцевальные упражнения. Прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Основные ФК: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Формирование знаний по ТБ и норм поведения в спортивном зале.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
38		Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения Развитие координационных способностей	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
39		Акробатические упражнения. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Приемы закаливания. Ходьба, бег с игровыми заданиями.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
40		Строевые упр.	<i>Какие правила</i>	<i>Ходьба, бег с</i>	Основные	<i>Соблюдать правила</i>	<i>Проявлять</i>

		Подвижные игры.	<i>необходимо соблюдать в коллективной игре?</i>	<i>игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.</i>	физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	<i>поведения и безопасности во время занятий.</i>	<i>готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.</i>
41		Строевые упражнения. Развитие координации движений.	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
42		Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Преодоление полосы препятствий. Игра «Прокати быстрее мяч» Игра «Школа мяча»	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
43		Прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Проверка полученных навыков.	Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.	Совершенствовать прыжки через скакалку. Развивать координацию движений.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
44		Акробатические упражнения.	Что необходимо для мобилизации	Броски набивного мяча в цель.	Научиться выполнять	Соблюдать правила взаимодействия с	Использовать двигательный

		Прыжки со скакалкой.	своих сил?	Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча)	комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп.	игроками.	опыт в организации активного отдыха.
45		Подвижные игры	Для чего надо уметь прыгать через скакалку?	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол». – отработка техники передачи и ведения мяча	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр.	организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; ;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
46		Подвижные игры	Как правильно вести и передавать мяч?	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

47		Подвижные игры.	От кого зависит результат?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
48		Подвижные игры. Итоги 2-ой четверти	Как правильно бросать мяч одной рукой?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу» Развитие координационных качеств	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
Третья четверть							
49		Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие координационных качеств	Научиться правильно выполнять строевые упражнения с лыжами.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
50		Строевые упражнения. Переноска лыж на плече и под рукой.	Освоение поворотов на лыжах.	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие координационных качеств	Научиться владеть скользящим и ступающим шагом.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	активно включаться в общение и взаимодействие

		Скользкий шаг.		качеств.		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
51		Строевые упражнения. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользкий шаг. Спуски в низкой стойке.	Освоение поворотов на лыжах.	Техника безопасности при выполнении упражнений на лыжах. Выполнение закаливающих процедур. Строевые упражнения. ОРУ типа утренней гимнастики.	Знать и выполнять требования по ТБ. Иметь представления о ФК и общих Правилах определения развития уровня их развития Иметь представление о правилах закаливающих процедур	Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
52		Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Освоение ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды на уроках по лыжной подготовке.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
53		Скользкий шаг-учёт. Спуск в низкой стойке.	. Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Режим дня. Личная гигиена. Дневник	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на	проявлять положительные качества

		Торможение палками.		самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять спуск в низкой стойке. Торможение палками.	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
54		Спуск в низкой стойке-учёт. Попеременный 2-х шажный ход.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
55		Прохождение дистанции 1км. Попеременный 2-х шажный ход. Подъём «лесенкой».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять Подъём «лесенкой».	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
56		Поворот переступанием в движении со	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Ходьба на лыжах. Строевые	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	умения доносить информацию в доступной,	проявлять дисциплинированность,

		склона. Подъём «лесенкой».		упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые команды	эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
57		Попеременный 2-х шажный ход. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием в движении.	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба с игровыми заданиями. Развитие силовых качеств.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
58		Подъём «лесенкой»-учёт. Поворот переступанием в движении.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в основной и высокой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

59		Прохождение дистанции 1.5км.б\у времени. Поворот переступанием в движении.	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
60		Поворот переступанием в движении со склона-учёт. Попеременный 2-х шажный ход.	Чему научились?	ТБ. Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в осовной и высокой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
61		Строевые упражнения. Подвижные игры.	Чему научились?	ТБ. Способы самоконтроля Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба бег с игровыми	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				заданиями.			
62		Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ, Строевые упражнения. Спуск в основной и низкой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
63		Прохождение дистанции 1км. Попеременный 2-х шажный ход.	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Подъёмы скользящим и ступающим шагом. Игра «Класс»	Научиться выполнять строевые команды. Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
64		Поворот переступанием в движении.	Что развивает это упражнение?	ТБ. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра «Класс»	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды. Повороты на лыжах переступанием.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
65		Прохождение дистанции 1.5км изученными ходами.	Чем отличается эстафета от игры?	Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять строевые команды.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий	активно включаться в общение и взаимодействие

					Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	физической культурой;	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
66		Скользкий шаг. Подвижные игры.	Что развивает это упражнение?	Развитие скоростных качеств.	Знать и выполнять ТБ выполнять скользкий шаг.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
67		Спуск в низкой стойке.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. СТР. УПР. Развитие скоростных качеств.	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при спуске.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
68		Попеременный 2-х шажный ход.	Что развивает это упражнение?	ТБ. СТР. УПР. Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

69		Торможение палками.	Как преодолевать полосу препятствий?	ТБ. СТР. УПР. Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. Взаимодействия.	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при торможении палками.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
70		Спуск в низкой стойке. Торможение палками.	Какие правила эстафеты?	Техника безопасности на спортивной площадке. Основные понятия поведения на воде	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лыжам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
71		Подвижные игры.	Какая игра похожа на пионербол?	ТБ. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК демонстрировать технику высокого старта	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				«Салки».			
72		Подвижные игры.	Как правильно составить комплекс утренней гимнастики?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
73		Подвижные игры.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
74		Подвижные игры.	<i>Как составить комплекс упражнений для утренней зарядки.</i>	ТБ. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				эстафета. Игра «Пятнашки»			
75		Подвижные игры.		ТБ. СТР. УПР. Разновидности ходьбы Ходьба с преодолением препятствий. Бег на 60 м. игра: «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн ости, взаимопомощи и сопереживания;
76		Подвижные игры.	Вспомним правила игры?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн ости.
77		Урок- соревнование. Итоги III четверти.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Четвёртая четверть

78		Правила по ТБ на уроках л\а, ф\к. Значение занятий физическими упражнениями на организм. Строевые упражнения.	Как ходят в строю?	ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
79		Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой. Переползание по-пластунски.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
80		Прыжки со скакалкой-учёт. Строевые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине в висе лёжа.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; подтягиванию на низкой перекладине в висе лёжа.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

							взаимопомощи и сопереживания;
81		Строевые упражнения- учёт. Подтягивание в висе лёжа.	Как удержаться на канате?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
82		Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» Подвижные игры.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
83		Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием», с продвижением вперёд, назад, на одной и двух ногах.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега «перешагиванием», с продвижением	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн

				старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	вперёд, назад, на одной и двух ногах.		ости, взаимопомощи и сопереживания;
84		Прыжки. Подвижные игры.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
85		Челночный бег 3х10м. Прыжки. Метание мяча на дальность с разбега.	Как научиться бегу с ускорением?	УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
86		Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием»-учёт. Метание мяча «из-за головы» на дальность с	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба.	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. Метанию мяча «из-	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	проявлять положительные качества личности и управлять своими

		разбега.		Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» Ходьба, бег с различными заданиями. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	за головы» на дальность с разбега.	рассудительность	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
87		Бег 30м. Высокий старт, ускорение. Метание мяча на дальность.	Научились новым играм?	ТБ. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».	Научиться пробегать в равномерном темпе с ускорением, чередовать ходьбу с бегом	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
88		Бег 30 м на скорость. Высокий старт, ускорение.	Как развить выносливость?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении целей.
89		Метание мяча на дальность «из-за головы» с разбега-учёт. Челночный	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»,	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	проявлять дисциплинированность трудолюбие и

		бег 4x9м.		«Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	упорство в достижении поставленных целей;
90		. Челночный бег 3x10м-учёт. Прыжки в длину и высоту с места. Подвижные игры.	Какие эстафеты вы знаете?	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини- футбол».	Научиться пробежать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
91		Прыжки-учёт. Подвижные игры.	Как научиться хорошо прыгать?	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Мини- футбол»	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания
92		Развитие силовых способностей.	Чем челночный бег отличается от обычного?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры:	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	видеть красоту движений, выделять и обосновывать	проявлять дисциплиниро ванность,

				«прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
93		Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	Интересно и полезно.	ТБ. СТР. УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подтягиванию в висе лёжа на низкой перекладине.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
94		Строевые упражнения.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ .ОРУ. УПР. Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини-футбол»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом Уметь уровень ФП за 3 класс	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

95		Челночный бег 4х9м. Подвижные игры.	Что развивают прыжки?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Научиться пробегать челночным бегом.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
96		Метание мяча на дальность с разбега.	Как правильно закаляться?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания
97		Прыжки со скакалкой.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, скакалкой.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания

				способностей			
98		Развитие скоростных способностей.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом, прыгать с продвижением вперед.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
99		Прыжки в длину и высоту с места. Подвижные игры.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ.СТР.УПР. Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
100		Бег 1км. Подвижные игры.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				СИЛОВЫХ способностей			
101		Развитие скоростных способностей, ловкости. Подвижные игры.		ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
102		Итоги 4 четверти, года. Подвижные игры.		ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4 Класс
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Подвижные игры	<i>В процессе урока</i>
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Легкоатлетические упражнения	32
5	Лыжная подготовка	21
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	27
	Всего	102

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся
4 классов – 3 часа в неделю.**

№ П/ П	Ср оки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			
				Понятия	Предметные результаты	ууд	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Правила по Т.Б на уроках ф/к, л/а. Строевые упражнения. Игровые упражнения на координацию движений	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике Иметь представление о зарождении древних ОИ.	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми.	Испытывать чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.
2		Высокий старт с опорой на одну руку, ускорение. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Высокий старт, ускорение. Прыжки в длину с разбега Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты Высокий старт. Игра «Салки».	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК Уметь продемонстрировать технику высокого старта.	Умение взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности.	Использовать двигательный опыт в организации отдыха и досуга.
3		Высокий старт, ускорение. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных силовых	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.

		способностей.					
4		Бег 30 м. Высокий старт с опорой на одну руку, ускорение, учёт.	Преодоление трудностей, мобилизация личностных и физических ресурсов.	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение поддерживать друг друга в игре. Соблюдение правил взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
5		Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» учёт. Развитие силовых способностей.	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.
6		Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину и высоту с места. Метание мяча на дальность.	Выбирать и использовать средства для достижения цели.	Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Метание мяча на дальность "из-за головы". Прыжки в длину с места.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Соблюдать правила поведения во время занятий физ. упражнениями.	Владение способами взаимодействия с окружающими людьми.
7		Прыжки в длину и высоту с места. Метание мяча на дальность.	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
8		Бег 1 км б/у времени. Метание мяча на дальность.	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Научиться с помощью подбора ритма и темпа	Использовать двигательный опыт в организации

		Развитие выносливости и координации движений.		Развитие скоростно-силовых способностей	метаниями	оптимизировать выполнение упражнений.	активного отдыха и досуга.
9		Ведение и передача мяча с прыжком с двух шагов.	Ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм».	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Научиться с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.
10		Передача мяча от плеча. Ведение мяча на месте, в движении, остановка по сигналу.	Как правильно дышать при беге?	Передача мяча снизу, от груди, ловля мяча. . Игра: «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.
11		Игровые упражнения с ведением мяча на месте, по прямой, по дуге, шагом и бегом, остановка по сигналу	Как правильно дышать при беге?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Запомнить слова игры; соблюдать правила игры.	Использовать подвижные игры в организации активного отдыха и досуга.
12		Передача мяча от плеча с прыжком с	Какие упражнения развивают	Игры: «К своим флажкам», «Два	Научиться играть в подвижные игры с	Владеть способами взаимопомощи и	Соблюдать правила взаимодействия с

		двух шагов. Развитие координации движений.	координацию движений?	мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	поддержки. Проявлять готовность к преодолению трудностей.	игроками.
13		Передача мяча от плеча-учёт. Ведение мяча, остановка по сигналу	Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места?	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2м с расстояния 4-5 м. эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
14		Ведение мяча, остановка по сигналу . Бросок мяча после ведения.	Какие упражнения нам помогут подготовиться к прыжку в длину с места?	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения владения мячом.	Проявлять готовность к преодолению трудностей. Умение выбирать и использовать средства для достижения цели.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
15		Ведение мяча, остановка по сигналу -учёт. Игровые упражнения с броском мяча после ведения	В какие игры можно играть с мячом?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга.	Необходимость сохранения правильной осанки.
16		Бросок мяча после	В какие игры	Игры: «К своим	Научиться играть в	Научиться	Необходимость

		ведения -учёт. Подвижные игры.	можно играть с мячом?	флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, мячом.	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Следить за безопасностью друг друга.	сохранение правильной осанки.
17		Ведение мяча, остановка по сигналу, передача мяча.	Для чего мы используем на уроках физкультминутки?	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Уметь составлять физкультминутки.	Использовать физкультминутки в домашних условиях.
18		Метание мяча на дальность, в цель.	Что необходимо соблюдать в коллективной маршрутовке?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться правильному ведению и передаче мяча.	Уметь выполнять организующие строевые команды и приемы; организовывать собственную деятельность.	Необходимость выполнения упражнений в домашних условиях.
19		Челночный бег 3 по 10 м. Прыжки в высоту с разбега.	Какие правила необходимо соблюдать к коллективной игре?	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
20		Урок -	Какое значение	Игры: «К своим	Научиться играть в	Уметь отбирать и	Значение гимнастики

		соревнование	имеет гимнастика в жизни человека?	флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	комплексы упражнений для гимнастики. Сравнивать другие виды спорта с гимнастикой.	в жизни человека.
21		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Что надо сделать, чтобы достичь четкого выполнения строевых упражнений?	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Соблюдать правила коллективной работы. Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
22		Развитие силовых качеств, развитие координации движений. Подвижные игры.	Где в жизни нам придется использовать перекаты вперед и назад.	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Развитие выносливости. Игра «день – ночь»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
23		Развитие координации движений. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Применять подвижные игры в повседневной жизни.
24		Подвижные игры. Итоги 1-ой четверти	Какие правила необходимо соблюдать при выполнении гимнастических упражнений?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Умение мобилизовать личностные и физические ресурсы.	Оказание помощи в повседневной жизни.

				способностей			
II четверть							
25		Правила по Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие гибкости.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, подтягиваться в висе лёжа.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
26		Перестроения из колонны по 1 в кол, по 2,3.Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Чередование ходьбы и бега 60. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Учиться кувырку вперёд в группировке.. Развитие координации движений.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
27		Кувырок вперёд в группировке. Лазание по канату. "Мост" из положения лёжа на спине.	Что необходимо для преодоления полосы препятствий?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках . "Мост" из положения лёжа на спине. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
28		Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лёжа	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты»,	Уметь выполнять стойку на лопатках.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.

				Развитие скоростно-силовых способностей			
29	Акробатические упражнения. Лазание по канату	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Уметь выполнять стойку на лопатках, развивать гибкость.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	
30	Лазание по канату - учёт. Акробатическая комбинация.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.	
31	Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огородах», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять кувырок назад.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	
32	Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Строевые		Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огородах»,	Уметь выполнять стойку на лопатках, "мост" из положения лёжа на спине.	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	Соблюдать правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.	

		упражнения.		«Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	Подтягивание в весе лёжа.		
33		Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Комплекс упражнений строевой подготовки Комплекс упражнений локального воздействия без отягощения на основные мышечные группы	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; правильно подбирать одежду.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
34		Акробатическая комбинация-учёт. Прыжки со скакалкой. Развитие гибкости и координации движений.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Техника бега на короткие дистанции	Демонстрировать уровень ФП для учащихся 3 класса	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Отработка техники.	Проявлять готовность к преодолению трудностей.
35		Опорный прыжок, наскок на мостик. Прыжки со скакалкой.	Какие упражнения формируют правильную осанку?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно- силовых	Научиться выполнять акробатическую комбинацию..	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.

				способностей			
36		Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять повороты на месте.	Проявлять ловкость, подвижность. Следить за безопасностью друг друга.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
37		Прыжки со скакалкой с изменением скорости вращения. Опорный прыжок. Развитие координации движений	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Основные ФК: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Формирование знаний по ТБ и норм поведения в спортивном зале.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
38		Развитие координации движений, гибкости. Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Специальные прыжковые упражнения. Строевые упражнения Развитие координационных способностей	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.

39	Опорный прыжок. Подвижные игры.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	Приемы закаливания. Ходьба, бег с игровыми заданиями.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.	
40	Опорный прыжок. Развитие координации движений.	Какие правила необходимо соблюдать в коллективной игре?	<i>Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.</i>	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	<i>Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.</i>	<i>Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.</i>	
41	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.	
42	Строевые упражнения. Подвижные игры.	Какую дистанцию необходимо соблюдать между учениками?	Преодоление полосы препятствий. Игра «Прокати быстрее мяч» Игра «Школа мяча»	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп	Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.	

43		Акробатические упражнения. Развитие координации движений.	Проверка полученных навыков.	Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.	Совершенствовать прыжки через скакалку. Развивать координацию движений.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Проявлять готовность к преодолению трудностей; уметь мобилизовать свои силы.
44		Подвижные игры.	Что необходимо для мобилизации своих сил?	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча)	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Использовать двигательный опыт в организации активного отдыха.
45		Подвижные игры.	Для чего надо уметь прыгать через скакалку?	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол». – отработка техники передачи и ведения мяча	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр.	организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; ;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
46		Подвижные игры.	Как правильно вести и передавать мяч?	Ходьба, бег с чередованием разновидностей	Научиться владеть мячом: держание, передачи на	характеризовать явления (действия и поступки), давать им	проявлять положительные качества личности и

				прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
47	Подвижные игры.	От кого зависит результат?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись»	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
48	Подвижные игры. Итоги второй четверти.	Как правильно бросать мяч одной рукой?	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу» Развитие координационных качеств	Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть в мини-баскетбол	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
III четверть							
49	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	Освоение правил здорового и безопасного	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие	Научиться правильно выполнять	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	

		Строевые упражнения.	образа жизни.	координационных качеств	строевые упражнения с лыжами.	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	упорство в достижении поставленных целей;
50		Переноска лыж, передвижение с лыжами в колонне. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Подъём «ёлочкой».	Освоение поворотов на лыжах.	ТБ. СТР. УПР. на месте в движении. Развитие координационных качеств.	Научиться владеть скользящим и ступающим шагом.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
51		Строевые упражнения. Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный 1-шажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой».	Освоение поворотов на лыжах.	Техника безопасности при выполнении упражнений на лыжах. Выполнение закаливающих процедур. Строевые упражнения. ОРУ типа утренней гимнастики.	Знать и выполнять требования по ТБ. Иметь представления о ФК и общих Правилах определения развития уровня их развития Иметь представление о правилах закаливающих процедур	Активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
52		Попеременный 2-х шажный ход.	Освоение ходьбы на лыжах.	Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые	видеть красоту движений, выделять и	активно включаться в общение и

		Одновременный 1шажный ход.		Размыкание и смыкание приставным шагом. Развитие координационных способностей	команды на уроках по лыжной подготовке.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
53		Спуски в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»- учёт.	. Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Развитие координационных способностей	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять спуск в низкой стойке. Торможение палками.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
54		Спуски в низкой стойке - учёт. Поворот «упором».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
55		Попеременный 2-хшажный ход- учёт. Одновременный 1-шажный ход. Поворот «упором».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять Подъём «лесенкой».	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

				колонны по одному в колонну по два.		соревновательной деятельности	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
56		Одновременный 1-шажный ход-учёт. Чередование ходов. Поворот «упором».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Ходьба на лыжах. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силовых качеств.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
57		Чередование шагов и ходов. Поворот «упором». Торможение «плугом».	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба с игровыми заданиями. Развитие силовых качеств.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
58		Поворот «упором»-учёт. Торможение «плугом».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)

				одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в осовной и высокой стойке.		толерантности;	ситуациях и условиях
59		Прохождение дистанции 1.5км б/у времени- учёт. Торможение «плугом».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ. Строевые упражнения. Подъём ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
60		Торможение «плугом»- учёт. Развитие координации движений.	Чему научились?	ТБ. Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Торможение падением. Спуск в осовной и высокой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
61		Чередование шагов и ходов. Поворот «упором».	Чему научились?	ТБ. Способы самоконтроля Строевые	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	технически правильно выполнять двигательные действия	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и

				упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба бег с игровыми заданиями.	Уметь выполнять строевые команды	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	упорство в достижении поставленных целей;
62		Спуски в низкой стойке. Подъём «Ёлочкой».	Освоение способов ходьбы на лыжах	ТБ, Строевые упражнения. Спуск в основной и низкой стойке.	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
63		Чередование ходов. Торможение плугом.	Чему научились?	ТБ. Строевые упражнения. Подъёмы скользящим и ступающим шагом. Игра «Класс»	Научиться выполнять строевые команды. Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
64		Прохождение дистанции 1,5 км.	Что развивает это упражнение?	ТБ. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь выполнять строевые команды. Повороты на лыжах переступанием.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

				Игра «Класс»			
65		Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой».	Чем отличается эстафета от игры?	Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться выполнять строевые команды. Выполнять ТБ на уроках по лыжной подготовке.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
66		Торможение «плугом». Развитие координации движений.	Что развивает это упражнение?	Развитие скоростных качеств.	Знать и выполнять ТБ выполнять скользящий шаг.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
67		Поворот «упором». Подвижные игры.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. СТР. УПР. Развитие скоростных качеств.	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при спуске.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
68		Развитие выносливости. Подвижные игры.	Что развивает это упражнение?	ТБ. СТР. УПР. Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. взаимодействия	Знать и выполнять ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при игре.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
69		Строевые	Как преодолевать	ТБ. СТР. УПР.	Знать и выполнять	видеть красоту	проявлять

		упражнения.	полосу препятствий?	Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. Взаимодействия.	ТБ уметь играть, соблюдать правила безопасности при торможении палками.	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
70		Подвижные игры.	Какие правила эстафеты?	Техника безопасности на спортивной площадке. Основные понятия поведения на воде	Знать и выполнять основные правила и технику поведения на занятиях по лыжам.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
71		Подвижные игры.	Какая игра похожа на пионербол?	ТБ. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».	Знать и выполнять ТБ на уроках по ФК демонстрировать технику высокого старта	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
72		Подвижные игры.	Как правильно составить	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К	Научиться играть в подвижные игры с	видеть красоту движений, выделять и	проявлять дисциплинированнос

			комплекс утренней гимнастики?	своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	бегом, прыжками, метаниями	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
73	Подвижные игры.	Какие подвижные игры знаем?		ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
74	Подвижные игры.	<i>Как составить комплекс упражнений для утренней зарядки.</i>		ТБ. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках,	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
75	Подвижные игры.			ТБ. СТР. УПР. Разновидности ходьбы	Научиться	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	активно включаться в общение и взаимодействие со

				Ходьба с преодолением препятствий. Бег на 60 м. игра: «Пятнашки» Развитие скоростных и координационных способностей.	правильно выполнять основные движения в прыжках,	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
76		Подвижные игры.	Вспомним правила игры?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
77		Подвижные игры. Итоги 3-й четверти.	Какие подвижные игры знаем?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
IV четверть							
78		Правила по ТБ на уроках л\а, ф.к. строевые упражнения. Значение занятий ф.к на развитие организма.	Как ходят в строю?	ТБ. СТР.УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)

				Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	метаниями		ситуациях и условиях
79	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. СТР. УПР. . Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Игра: «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
80	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; подтягиванию на низкой перекладине в висе лёжа.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
81	Прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения- учёт. Акробатические упражнения	Как удержаться на канате?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

				способностей			
82		Прыжки в высоту «перешагиванием», на месте, с продвижением вперёд, назад, на одной, двух ногах. Подвижные игры.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
83		Челночный бег 3х10м. Прыжки с разбега «перешагиванием». Подвижные игры.	Какие правила надо помнить, чтобы не получать травм?	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30 метров на результат. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Научиться правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с разбега «перешагиванием», с продвижением вперёд, назад, на одной и двух ногах.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
84		Челночный бег 4х9м. Прыжки.	Какие правила надо помнить,	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К	Научиться играть в подвижные игры с	управлять эмоциями при общении со	активно включаться в общение и

		Подвижные игры.	чтобы не получать травм?	своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
85		Высокий старт с опорой на одну руку. Прыжки с разбега. Подвижные игры.	Как научиться бегу с ускорением?	УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
86		Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» - учёт. Высокий старт.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега 50 бег – 100 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний» Ходьба, бег с различными заданиями. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом. Метанию мяча «из-за головы» на дальность с разбега.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
87		Высокий старт с	Научились новым		Научиться	технически правильно	проявлять

		опорой на одну руку – учёт. Метание мяча на дальность «из-за головы через плечо» с разбега.	играм?	ТБ. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».	пробегать в равномерном темпе с ускорением, чередовать ходьбу с бегом	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
88		Бег 30м.- учёт. Метание мяча на дальность.	Как развить выносливость?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении целей.
89		Метание мяча на дальность с разбега – учёт. Подвижные игры.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. ОРУ. СТР. УПР. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
90		Челночный бег 3x10м- учёт. Прыжки в длину и высоту с места.	Какие эстафеты вы знаете?	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

				эстафетной палочки. Игра «Мини-футбол».		рассудительность	(нестандартных) ситуациях и условиях
91	Бег 60м. метание мяча на дальность.	Как научиться хорошо прыгать?	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий Игра «Мини-футбол»	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
92	Прыжки со скакалкой с изменением скорости вращения. Подвижные игры.	Чем челночный бег отличается от обычного?	ТБ. СТР. УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
93	Высокий старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	Интересно и полезно.	ТБ. СТР. УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды»,	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, подтягиванию в висе лёжа на низкой	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	

				«Эстафеты», Развитие скоростно- силовых способностей	перекладине.	сопереживания;	взаимопомощи и сопереживания
94	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ .ОРУ. УПР. Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000 метров на результат. Игра «Мини- футбол»	Научиться пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом Уметь уровень ФП за 3 класс	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
95	Метание мяча в цель, на дальность.	Что развивают прыжки?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Научиться пробегать челночным бегом.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
96	Броски большого мяча двумя руками на дальность. Подвижные игры.	Как правильно закаляться?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки»,	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	

				«зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
97	Строевые упражнения.	Как правильно выполнить упражнение?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, скакалкой.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
98	Развитие выносливости.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ .ОРУ. УПР. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега 60 бег – 90 ходьба. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Игра «третий лишний	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин, чередовать ходьбу с бегом, прыгать с продвижением вперед.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	
99	Броски большого мяча двумя руками на дальность. Подвижные игры.	Как научиться хорошо прыгать?	ТБ.СТР.УПР. Равномерный шестиминутный бег с изменением	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	

				пульса до бега. После и через 3-5 мин. Отличие ФУ от обыденных		принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
100	Бег 1км. Подвижные игры.	Какие эстафеты вы знаете?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
101	Подвижные игры.	Научились новым играм?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки», «зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
102	Подвижные игры. Итоги 4-й четверти, года.	Каким научились играм?	ТБ. СТР.УПР. ОРУ в движении. Игры: «прыгающие воробушки»,	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в

				«зайцы в огороды», «Эстафеты», Развитие скоростно-силовых способностей		доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	различных (нестандартных) ситуациях и условиях
--	--	--	--	--	--	---	--

**Список литературы
для учителя:**

1. «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы: автор Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2013
2. *Матвеев А.П. и др.*, Физическая культура: учебник для 3 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2012

для обучающихся:

1. *Матвеев А.П. и др.*, Физическая культура: учебник для 3 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2012