Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Ольгинская средняя общеобразовательная школа п.Ольга» Ольгинского района Приморского края

«PACCMOTPEHO»

На МО учитель

Протокол № 3 от 29-08-22

«COFJIACOBAHO»

«УТВЕРЖДАЮ»

зам.дир. по УВ

Маурина Т.А.

Директор

иория № от У-ся dog 2,

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 3» А» класса

> Автор-составитель: учитель Квинт Н.И.

2022-2023 учебный год

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по по физической культуре для 3 класса МКОУ «СОШ п. Ольга» составлена, на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, от 6 октября 2009 г. № 373;
- Настоящая рабочая программа разработана применительно к учебной программе курса по физической культуре для 3 классов общеобразовательных учреждений автора В.И. Лях
  - Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. М. : Просвещение, 2012.
  - Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. М.: Просвещение, 2012.
  - Учебного плана МКОУ « СОШ п. Ольга» на 2022 -2023 учебный год
  - СанПин №2,4,2, 2821-10

Входит в предметную область физическая культура. Срок реализации программы 1 год.

#### Цели:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

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

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе (2 часа в неделю) в год 68 часов.

			Количество ч	асов (уроков)			
№ п/п	Вид программного материала	Класс					
		1	2	3	4		
1	Базовая часть	80	78	58	78		
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процес	се урока	l		
1.2	Подвижные игры	20	18	12	18		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	16	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	11	21		
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	19	21		
2	Вариативная часть	19	24	10	24		
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	10	24		
	ИТОГО:	99	102	68	102		

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 2–9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры — основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются: укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию; развитие координационных способностей; формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня; приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм; воспитание морально-волевых качеств; воспитание устойчивого интереса к двигательной активности; обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕЛМЕТА

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; -оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.	-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; -общение и взаимодействие со сверстниками; -обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; -занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.	-организация отдыха и досуга средствами физической культуры; -изложение фактов истории физической культуры; -измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); -бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности

учащихся на разных этапах обучения.

учащи	Нормативы			2 класс			3 класс		4 класс		
	нормативы		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	For 20 y (ooy)	M	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
1	Бег 30 м (сек.)	Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	M	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	("+" - без учета времени)	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	M							9,0	9,6	10,5
3	челночный ост эхто м (сек.)								9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	M	150	130	115	160	140	125	165	155	145
7	прыжок в длину с места (см)	Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом	M	80	75	70	85	80	75	90	85	80
3	"Перешагивания" (см)		70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во	M	70	60	50	80	70	60	90	80	70
U	раз/мин.)	Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	M	10	8	6	13	10	7	16	14	12
,	Отжимания (кол-во раз)	Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	M	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	M	15	12	10	18	15	12	21	18	15
9	IVICIANUC I/M (M)	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа	Д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
10	на спине (кол-во раз/мин)	M	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Присодония (кон по тоо/учи)	M	40	38	36	42	40	38	44	42	40
11	Приседания (кол-во раз/мин)	Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

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

# **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ** Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

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

Nº	Тема урока	Кол-		Объект контроля			Формы	Лата
ур	Тип урока	во	предметные	Мета предметные	личностные	учащихся	контроля	Дата

ок		часов						план	факт	
a				_						
Легкая атлетика — 11 часов  1 Уод ба нарад Виать П Правидьно выполнять Развить Уодьба с Таруний 2 00										
1 (1)	Ходьба через препятствия и бег с высоким подниманием бедра. Вводный		Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формировани е установки на безопасный, здоровый образ жизни	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	Текущий	2.09		
2 (2)	Ходьба через препятствия и бег со скоростью 60м. Комплексный		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);	достижения результата.  П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Текущий	7.09		

			1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1			
		технически	занятия физическими	безопасный,				
		правильно держать		здоровый образ				
		корпус	подвижными и	жизни				
		и руки в	спортивными играми.					
		медленном беге в	<b>Р.</b> формирование умения					
		сочетании с	планировать,					
		дыханием	контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии с					
			поставленной задачей и					
			условиями ее реализации;					
			определять наиболее					
			эффективные способы					
			достижения результата.					
3	Ходьба через	Распределять свои	<b>П.</b> Правильно выполнять	Развитие	Ходьба через	Текущий	9.09	
(3)	препятствия и	силы во время	движения при ходьбе и	мотивов	несколько	, ,		
(0)	бег со	продолжительного		учебной	препятствий. Бег с			
		бега; выполнять	максимальной скоростью	, деятельности и	максимальной			
	скоростью	упражнения по	до 60 м	личностный	скоростью 60 м. Игра			
	60м.	профилактике	<b>К.</b> использовать общие	смысл учения,	«Белые медведи».			
		нарушения осанки	приемы решения	принятие и	Развитие			
	Комп-	выполнять	поставленных задач;	освоение роли	скоростных			
	лексный.	легкоатлетические	определять и кратко	обучающего;	способностей.			
		упражнения	характеризовать	формирование	Олимпийские игры:			
		(ходьба, бег);	физическую культуру как	установки на	история			
		технически	занятия физическими	безопасный,	возникновения			
		правильно держать	•	здоровый образ	boshiminobehimi			
		корпус	подвижными и	жизни				
		и руки в	спортивными играми.	жизпи				
		медленном беге в	<b>Р.</b> формирование умения					
		* *	' ' ' '					
		сочетании с	планировать,					
		дыханием	контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии с					
			поставленной задачей и					
			условиями ее реализации;					
			определять наиболее					
			эффективные способы					
			достижения результата.					

4 (4)	Ходьба через препятствия и бег со скоростью 60м. Комп- лексный	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Текущий	14.09	
5 (5)	Ходьба через препятствия и бег на результат30,6 Ом. Учетный	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	Текущий	16.09	

		и руки в	спортивными играми.					
		медленном беге в	<b>Р.</b> Формирование умения					
		* *						
		сочетании с	планировать,					
		дыханием.	контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии с					
			поставленной задачей и					
			условиями ее реализации;					
			определять наиболее					
			эффективные способы					
			достижения результата.					
6	Прыжки в	Описывать технику	<b>П.</b> Правильно выполнять	Развитие	Прыжок в длину с	Текущий	21.09	
(6)	длину с	прыжковых	движения при прыжке;	мотивов	разбега. Прыжок в			
	разбега.	упражнений.	прыгать в длину с места и с	учебной	длину с места.			
		Осваивать технику	разбега.	деятельности и	Прыжок с высоты 60			
	Комплексный	прыжковых	<b>К.</b> использовать общие	личностный	см. Игра «Гуси-			
	ROWINGERCHOW	упражнений.	приемы решения	смысл учения,	лебеди». Развитие			
		Научится:	поставленных задач.	принятие и	скоростно-силовых			
		выполнять	<b>Р.</b> Формирование умения	освоение роли	качеств. Влияние			
		легкоатлетические	планировать,	обучающего;	бега на здоровье			
		упражнения;	контролировать и	формирование				
		технически	оценивать учебные	установки на				
		правильно	действия в соответствии с	безопасный,				
		отталкиваться и	поставленной задачей и	здоровый образ				
		приземляться.	условиями ее реализации;	жизни				
			определять наиболее					
			эффективные способы					
			достижения результата.					
7	Прыжки в	Описывать технику	П. Правильно выполнять	Развитие	Прыжок в длину с	Текущий	23.09	
(7)	длину с	прыжковых	движения при прыжке;	мотивов	разбега. Прыжок в			
` ′	разбега.	упражнений.	прыгать в длину с места и с	учебной	длину с места.			
	passerai	Осваивать технику	разбега.	деятельности и	Прыжок с высоты 60			
	Комплексный	прыжковых	<b>К.</b> использовать общие	личностный	см. Игра «Гуси-			
	NOMINERCHOIM	упражнений.	приемы решения	смысл учения,	лебеди». Развитие			
		Научится:	поставленных задач.	принятие и	скоростно-силовых			
		Выполнять	<b>Р.</b> Формирование умения	освоение роли	качеств. Влияние			
		легкоатлетические	планировать,	обучающего;	бега на здоровье			
		упражнения;	контролировать и	формирование	11-1			
		технически	оценивать учебные	установки на				

8 (8)	Прыжки в длину с разбега. Комплексный	правильно отталкиваться и приземляться.  Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  К. использовать общие приемы решения поставленных задач.  Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	безопасный, здоровый образ жизни  Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Текущий	28.09	
9 (9)	Метание на дальность с места.  Комплексный	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Достижения результата.  П.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Текущий	30.09	

10 (10)	Метание малого мяча на дальность с места. Комплексный	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия  Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Текущий	5.10	
11 (11 )	Метание малого мяча на дальность с места. Комплексный	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого	п. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Текущий	7.10	

		Maua	OFFICERET HOMEOTO				
		мяча.	определять наиболее эффективные способы				
			· ·				
			достижения результата. <b>Гимнастика – 16</b>	LIBCOR			1
1	A.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	Daaniuser 11			Purporuati vonovs: ::	Та	12.10
1 2 (1 )	Акробатика.Пе рекаты и группировка с опорой руками за головой. Строевые упражнения  Изучение нового материала	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы — кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. Управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Текущий	12.10
1 3 (2 )	АкробатикаПерекаты и группировка с опорой руками за головой.  Строевые упражнения  Комбинирован ный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы — кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Р. планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Инструктаж по ТБ  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Текущий	14.10
1 4 (3	Акробатика. .Перекаты и группировка с	Различать и выполнять строевые команды.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Проявляют положительное отношение к	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На	Текущий	19.10

)	опорой руками за головой. Строевые упражнения Комбинирован ный	Выполнять акробатические элементы — кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Р. планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	школе, к занятиям физической культурой	первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
1 5 (4)	АкробатикаПерекаты и группировка с опорой руками за головой. Кувырок вперёд. Строевые упражнения  Комбинирован ный	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы — кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Р. планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Текущий	21.10	
1 6 (5 )	АкробатикаПерекаты и группировка с опорой руками за головой. Кувырок вперёд. Строевые упражнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы — кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий	П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Р. планирование — выполнять действия в	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на	Текущий	26.10	

	Совершенствов	физическими	соответствии с		лопатках. Мост из			
	ания	упражнениями	поставленной задачей и		положения лежа на			
			условиями ее реализации.		спине. ОРУ. Игра			
					«Совушка». Развитие			
					координационных			
					способностей			
1	Акробатика.	Различать и	П. Уметь выполнять	Проявляют	Выполнять команды:	Текущий	28.10	
7	.Перекаты и	выполнять	строевые команды,	положительное	«Шире шаг!», «Чаще			
(6	группировка с	строевые команды.	акробатические элементы	отношение к	шаг!», «Реже!», «На			
l j	опорой руками	Выполнять	раздельно и в комбинации	школе, к	первый-второй			
′	за головой.	акробатические	<b>К</b> . инициативное	занятиям	рассчитайся!».			
	за головой.	элементы —	сотрудничество – ставить	физической	Перекаты и			
	6	кувырки, стойки,	вопросы, обращать за	культурой	группировка с			
	Строевые	перекаты;	помощью, слушать		последующей			
	упражнения	соблюдать правила	собеседника		опорой руками за			
		поведения во	<b>Р</b> . планирование —		головой. 2–3 кувырка			
	Учетный	время занятий	выполнять действия в		вперед. Стойка на			
		физическими	соответствии с		лопатках. Мост из			
		упражнениями	поставленной задачей и		положения лежа на			
			условиями ее реализации.		спине. ОРУ. Игра			
					«Совушка». Развитие			
					координационных			
					способностей			
1	Вис стоя и	Правильно	<b>П.</b> Уметь выполнять висы,	Навыки	Построение в две	Текущий	9.11	
8	лёжа. Вис на	выполнять висы для	подтягивание в висе.	сотрудничества в	шеренги.			
(7	согнутых руках.	укрепления	<b>К.</b> взаимодействие –	разных	Перестроение из			
)	Строевые	брюшного пресса;	слушать собеседника,	ситуациях;	двух шеренг в два			
	упражнения	характеризовать	формулировать свои	формирование	круга. Вис стоя и			
		роль и значение	затруднения	установки на	лежа. Вис на			
		уроков физической	<b>Р</b> . планирование –	безопасный,	согнутых руках.			
	Комплексный	культуры для	выбирать действия в	здоровый образ	Подтягивание в висе.			
	NOMINIERCI BIVI	укрепления	соответствии с	жизни.	ОРУ с предметами.			
		здоровья	поставленной задачей и		Развитие силовых			
			условиями ее реализации.		способностей			
1	Вис стоя и	Правильно	<b>П.</b> Уметь выполнять висы,	Навыки	Построение в две	Текущий	11.11	
9	лёжа .Вис на	выполнять висы для	подтягивание в висе	сотрудничества в	шеренги.			
		укрепления	<b>К.</b> взаимодействие –	разных	Перестроение из			
(8	согнутых руках.	брюшного пресса;	слушать собеседника,	ситуациях;	двух шеренг в два			
)		T promite or recood,	., <u></u>	5.11 J G = 1111/1	доух шерені в два			

	Строевые упражнения Комплексный	характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	формулировать свои затруднения Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей			
2 0 (9 )	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Строевые упражнения Комплексный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие — слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Текущий	16.11	
2 1 (1 0)	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Строевые упражнения Комплексный	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие — слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Текущий	18.11	

					Развитие силовых способностей		
2 2 (1 1)	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Строевые упражнения Совершенствов ания	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие — слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Текущий	23.11
2 3 (1 2)	Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Строевые упражнения  Строевые упражнения	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» — 5; «4» — 3; «3» — 1. Отжимание от скамейки: «5» — 16; «4» — 11; «3» — 6	П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие — слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Текущий	25.11
2 4 (1 3)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными	Текущий	30.11

	равновесии  Изучение нового материала	координации движений.	сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	отношения к уроку физической культуры	шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
2 5 (1 4)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии  Совершенствов ания	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Текущий	2.12	
2 6 (1 5)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Совершенствов	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через	Текущий	7.12	

2 7 (1 6)	опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии  Совершенствов ания	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	решения задач Р. Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Текущий	9.12	
			Подвижные игры –	12 часов				
2 8 (1 )	Подвижные игры. Пустое место, Белые медведи. Эстафеты. Комплексный	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	14.12	

2 9 (2 )	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место.	и предупреждения травматизма во время занятий  Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими	ролей в совместной деятельности  Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	16.12	
	Эстафеты. Совершенствов ание	упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
3 (3 )	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место. Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	21.12	

			условиями ее решения.	ситуаций			
3 1 (4 )	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место. Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	23.12
3 2 (5 )	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место. Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	11.01
3 3 (6 )	Подвижные игры: Белые	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества —	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	13.01

	медведи, Пустое место. Эстафеты. Совершенствов ание	физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
3 4 (7)	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место. Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	18.01	
3 5 (8 )	Подвижные игры: Белые медведи, Пустое место. Эстафеты.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	20.01	

	Совершенствов ание	травматизма во время занятий	Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
3 6 (9 )	Подвижные игры: Прыжки по полосам, Волк во рву. Эстафеты. Совершенствов ание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	25.01	
3 7 (1 0)	Подвижные игры: Прыжки по полосам, Волк во рву. Эстафеты. Совершенствов ание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	27.01	

3 8 (1 1)	Подвижные игры: Прыжки по полосам, Волк во рву. Эстафеты. Совершенствов ание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Текущий	1.02
3 9 (1 2)	Подвижные игры: Прыжки по полосам, Волк во рву. Эстафеты. Совершенствов ание	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Текущий	3.02
	Ţ	T	Лыжная подготовка			Γ	
4 0 (1 )	Вводный. Значение лыжной подготовки.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией — адекватно использовать	Самоопределен ие – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю.	Текущий	8.02

	Комплексный	выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортинвентаря.	речь Р. Планирование — составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности		Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.			
4 1 (2 )	Скользящий шаг Совершенствов ания	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	п.Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений к.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р.Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.	Текущий	10.02	
4	Поперемен-	Моделировать	П. Осмысление техники	Развитие	Попеременный	Текущий	15.02	
2	ный	технику базовых	выполнения разучиваемых	этических чувств,	двухшажный ход.			

/2		2-22-5-		6	C=			
(3	двухшажный	способов	заданий и упражнений.	доброжелательн	Спуск на лыжах в			
)	ход.	передвижения на	К. Умение управлять	ости и	основной стойке.			
	Поворот	лыжах. Осваивать	эмоциями при общении со	эмоционально-				
	переступанием	универсальные	сверстниками и	нравственной				
		умения	взрослыми, сохранять	отзывчивости,				
		контролировать	хладнокровие,	понимания и				
	Cononucue	скорость	сдержанность,	сопереживания				
	Совершенствов	передвижения на	рассудительность.	чувствам других				
	ания	лыжах по частоте	Умение с достаточной	людей.				
		сердечных	полнотой и точностью					
		сокращений.	выражать свои мысли в					
		Выявлять	соответствии с задачами					
		характерные	урока, владение					
		ошибки в технике	специальной					
		выполнения	терминологией.					
		лыжных ходов.	Р. Умение технически					
		лыжных ходов.	правильно выполнять					
			двигательные действия из					
			базовых видов спорта,					
			использовать их в игровой					
			· ·					
			и соревновательной					
_		N4	деятельности.	D		 	47.00	
4	Поперемен-	Моделировать	П. Осмысление техники	Развитие	Попеременный	Текущий	17.02	
3	ный	технику базовых	выполнения разучиваемых	этических чувств,	двухшажный ход.			
(4	двухшажный	способов	заданий и упражнений.	доброжелательн	Спуск на лыжах в			
)	ход.	передвижения на	к. Умение управлять	ости и	основной и низкой			
	Спуск на лыжах	лыжах. Осваивать	эмоциями при общении со	эмоционально-	стойке, подъём			
	и подъём	универсальные	сверстниками и	нравственной	ступающим шагом.			
	• •	умения	взрослыми, сохранять	отзывчивости,				
	ступающим	контролировать	хладнокровие,	понимания и				
	шагом.	скорость	сдержанность,	сопереживания				
		передвижения на	рассудительность.	чувствам других				
	Совершенствов	лыжах по частоте	Умение с достаточной	людей.				
	ания	сердечных	полнотой и точностью					
		сокращений.	выражать свои мысли в					
		Выявлять	соответствии с задачами					
		характерные	урока, владение					
		ошибки в технике	специальной					
		выполнения	терминологией.					
		выполнения	териипологией.				L	

4 4 (5)	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.  Комплексный	лыжных ходов.  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  П.Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Текущий	22.02	
4 5 (6 )	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	Текущий	24.02	

		лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	людей.				
4 6 (7 )	Попеременный двухшажный ход. Подъём и спуск на склоне. Совершенствов ания	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательн ости и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	Текущий	1.03	
4	Спуск в	Проявлять	П. Осмысление техники	Развитие	Спуск в основной	Текущий	3.03	

7	a su	DI IIIOCHIADOCTI, DOIA	DI ITO THOUGH DARWING	самостоятельнос	стойке и подъем			
7	основной	выносливость при	выполнения разучиваемых		лесенкой. Поворот			
(8	стойке и	прохождении	заданий и упражнений.	ти и личной				
)	подъем	тренировочных	К. Умение управлять	ответственности	переступанием в			
	лесенкой.	дистанций	эмоциями при общении со	за свои поступки	движении.			
		разученными	сверстниками и	на основе				
	Комплексный	способами	взрослыми, сохранять	представлений о				
		передвижения.	хладнокровие,	нравственных				
		Применять правила	сдержанность,	нормах.				
		подбора одежды	рассудительность.					
		для занятий	Умение с достаточной					
		лыжной	полнотой и точностью					
		подготовкой.	выражать свои мысли в					
			соответствии с задачами					
			урока, владение					
			специальной					
			терминологией.					
			<b>Р</b> . Умение характеризовать,					
			выполнять задание в					
			соответствии с целью и					
			анализировать технику					
			выполнения упражнений,					
			давать объективную					
			оценку технике					
			выполнения упражнений					
			на основе освоенных					
			знаний и имеющегося					
			опыта.					
4	Подъем и спуск	Проявлять	П. Осмысление техники	Развитие	Подъем и спуск на	Текущий	10.03	
8	на склоне	выносливость при	выполнения разучиваемых	самостоятельнос	склоне	, ,		
(9	Tid Civione	прохождении	заданий и упражнений.	ти и личной				
1,		тренировочных	<b>К.</b> Умение управлять	ответственности				
'		дистанций	эмоциями при общении со	за свои поступки				
	Совершенствов	разученными	сверстниками и	на основе				
	ания	способами	взрослыми, сохранять	представлений о				
		передвижения.	хладнокровие,	нравственных				
		Применять правила	сдержанность,	нормах.				
		подбора одежды	рассудительность.					
		для занятий	Умение с достаточной					
		лыжной	полнотой и точностью					
		TOTATION	טומוטטחרטו וו ווטווטווווטט					

		подготовкой.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.					
9	Подъем и спуск на склоне	Проявлять выносливость при	<b>П</b> . Осмысление техники выполнения разучиваемых	Развитие самостоятельнос	Подъем и спуск на склоне	Текущий	15.03	
(1 0)	Совершенствов ания	прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	заданий и упражнений.  К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				

			давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.					
	I	Под	Вижные игры на основе ба	скетбола - 10 часо	DB			
50 (1)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра »Передал- садись» Комплексный	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей	Текущий	17.03	
51 (2)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра »Передал-садись.»	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей	Текущий	22.03	

			условиями ее реализации;	интересы.				
52	Подвижные	Знать технику ловли	П.Уметь владеть мячом:	проявлять	Ловля и передача	Текущий	24.03	
(3)	игры на	и передачи мяча в	дер-жание, передачи на	дисциплинирова	мяча в движении.			
(3)	основе	движении с	расстоя-ние, ловля,	нность,	Ведение на месте			
	баскетбола.	параллельным	ведение, броски в	трудолюбие и	правой и левой рукой			
		смещением	процессе подвижных игр;	упорство в	в движении шагом и			
	Игра	игроков	играть в мини-баскетбол	достижении	бегом. Броски в цель			
	»Передал-	'	<b>К.</b> осуществлять взаимный	поставленных	(щит). ОРУ. Игра			
	садись.»		контроль в совместной	целей;	«Передал – садись».			
			деятельности.	оказывать	Развитие			
	Совершен-		<b>Р.</b> формирование умения	бескорыстную	координационных			
	ствование		планировать,	помощь своим	способностей			
			контролировать и	сверстникам,				
			оценивать учебные	находить с ними				
			действия в соответствии с	общий язык и				
			поставленной задачей и	общие				
			условиями ее реализации;	интересы.				
53	Подвижные	Знать технику ловли	<b>П.</b> Уметь владеть мячом:	проявлять	Ловля и передача	Текущий	5.04	
(4)	игры на	и передачи мяча в	держание, передачи на	дисциплинирова	мяча на месте в			
	основе	движении с	расстояние, ловля,	нность,	треугольниках,			
	баскетбола	параллельным	ведение, броски в	трудолюбие и	квадратах. Ведение на			
	Игра	смещением	процессе подвижных игр;	упорство в	месте правой и левой			
	»Гонка мячей	игроков	играть в мини-баскетбол	достижении	рукой в движении			
	по кругу.»		<b>К.</b> осуществлять взаимный	поставленных	шагом и бегом.			
	Комплекс-		контроль в совместной	целей;	Бросок двумя руками			
	ный		деятельности.	оказывать	от груди. ОРУ. Игра			
	НОІИ		<b>Р.</b> формирование умения	бескорыстную	«Гонка мячей по			
			планировать,	помощь своим	кругу». Развитие			
			контролировать и	сверстникам,	координационных			
			оценивать учебные	находить с ними	способностей			
			действия в соответствии с	общий язык и				
			поставленной задачей и	общие				
F 4	Потомини	211271 707114177 502514	условиями ее реализации;	интересы.	Поряд и породона	Toronună	7.04	
54	Подвижные	Знать технику ловли	П.Уметь владеть мячом:	проявлять	Ловля и передача	Текущий	7.04	
(5)	игры на	и передачи мяча в	дер-жание, передачи на	дисциплинирова	мяча на месте в			
	основе	движении с	расстоя-ние, ловля,	нность,	треугольниках, квадратах. Ведение на			
	баскетбола	параллельным	ведение, броски в	трудолюбие и упорство в	месте правой и левой			
	Игра	смещением игроков	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	достижении	рукой в движении			
	»Гонка мячей	VII POROB	m parb b minim-oackeroon	достилении	рукой в движении			

55	по кругу.»  Совершен- ствование ЗУН  Подвижные	Знать технику ловли	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.Уметь владеть мячом:	поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	12.04	
(6)	игры на основе баскетбола Игра» Гонка мячей по кругу.» Совершен-ствование ЗУН	и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
56 (7)	Подвижные игры на основе баскетбола Игра »Гонка мячей по кругу.»  Совершенствование.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	14.04	

57 (8)	Подвижные игры на основе баскетбола Игра »Гонка мячей по кругу.» Совершенствование ЗУН	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	19.04
58 (9)	Подвижные игры на основе баскетбола Игра »Гонка мячей по кругу. » Совершенствование ЗУН	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	21.04
59 (10)	Подвижные игры на основе баскетбола	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках,	П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на	Текущий	26.04

	Игра »Гонка мячей по кругу.» Совершен- ствование ЗУН	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	находить с ними общий язык и общие интересы.	месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
			Легкая атлетика — 1	.0 часов				
60 (1)	Ходьба и бег через несколько препятствий. Бег60м. Комплексный	Распределять свои силы во время продолжительног о бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетически е упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Текущий	28.04	
61 (2)	Ходьба и бег через несколько препятствий.	Распределять свои силы во время продолжительног о бега; выполнять	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	Текущий	3.05	

	Бег60м.	упражнения по	<b>К.</b> Использовать общие	смысл учения,	скоростью 60 м.			
	Beroom.	профилактике	приемы решения	принятие и	Игра «Белые			
		нарушения	поставленных задач;	освоение роли	медведи»,			
	Комплексный	осанки выполнять	<b>Р.</b> Формирование умения	обучающего;	«Эстафета зверей».			
		легкоатлетически	планировать,	формирование	Развитие			
		е упражнения	контролировать и	установки на	скоростных			
		(ходьба, бег);	оценивать учебные	безопасный,	способностей			
		технически	действия в соответствии	здоровый				
		правильно	с поставленной задачей	образ жизни				
		держать корпус	и условиями ее	'				
		и руки в	реализации; определять					
		медленном беге в	наиболее эффективные					
		сочетании с	способы достижения					
		дыханием	результата.					
62	Ходьба и бег	Распределять	<b>П.</b> Правильно выполнять	Развитие	Бег на результат 30,		5.05	
(3)	на30-60м.	свои силы во	основные движения в	мотивов	60 м. Развитие			
		время	ходьбе и беге; бегать с	учебной	скоростных			
		продолжительног	максимальной	деятельности и	способностей. Игра			
	Учетный	о бега; выполнять	скоростью до 60 м	личностный	«Смена сторон»			
		легкоатлетически	<b>К.</b> Использовать общие	смысл учения,				
		е упражнения	приемы решения	принятие и				
		(ходьба, бег);	поставленных задач;	освоение роли				
		технически	<b>Р.</b> Формирование умения	обучающего;				
		правильно	планировать,	формирование				
		держать корпус	контролировать и	установки на				
		и руки в	оценивать учебные	безопасный,				
		медленном беге в	действия в соответствии	здоровый				
		сочетании с	с поставленной задачей	образ жизни				
		дыханием	и условиями ее					
			реализации; определять					
			наиболее эффективные					
			способы достижения					
			результата.					
63	Прыжки в	Описывать	<b>П.</b> Правильно выполнять	Развитие	Прыжок в длину с	Текущий	10.05	
(4)	длину с	технику	основные движения в	мотивов	разбега. Прыжок в			
	разбега, с	прыжковых	прыжках; правильно	учебной	длину с места.			

	MOCTO	vapavuseus	EDIAZONA EGTI CO E CANVILIO	DOGTO DI LICCTIA LA	Muorocyovy Mrna			
	места.	упражнений.	приземляться в яму на	деятельности и	Многоскоки. Игра			
	Vova Foren iğ	Осваивать технику	две ноги	личностный	«Гуси-лебеди».			
	Комплексный	прыжковых	К. использовать общие	смысл учения,	Развитие скоростно-			
		упражнений.	приемы решения	принятие и	силовых качеств			
		Научится:	поставленных задач;	освоение роли				
		выполнять	определять и кратко	обучающего;				
		легкоатлетически	характеризовать	формирование				
		е упражнения;	физическую культуру как	установки на				
		технически	занятия физическими	безопасный,				
		правильно	упражнениями,	здоровый				
		отталкиваться и	подвижными и	образ жизни				
		приземляться.	спортивными играми.					
			<b>Р.</b> формирование умения					
			планировать,					
			контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии					
			с поставленной задачей					
			и условиями ее					
			реализации; определять					
			наиболее эффективные					
			способы достижения					
			результата.					
64	Прыжки с	Описывать	<b>П.</b> Правильно выполнять	Развитие	Прыжок в длину с	Текущий	12.05	
(5)	места.	технику	основные движения в	мотивов	разбега. Прыжок в			
		прыжковых	прыжках; правильно	учебной	длину с места.			
		упражнений.	приземляться в яму на	деятельности и	Многоскоки. Игра			
	Комплексный	Осваивать технику	две ноги	личностный	«Гуси-лебеди».			
		прыжковых	<b>К.</b> использовать общие	смысл учения,	Развитие скоростно-			
		упражнений.	приемы решения	принятие и	силовых качеств			
		Научится:	поставленных задач;	освоение роли				
		выполнять	определять и кратко	обучающего;				
		легкоатлетически	характеризовать	формирование				
		е упражнения;	физическую культуру как	установки на				
		технически	занятия физическими	безопасный,				
		правильно	упражнениями,	здоровый				

		отталкиваться и	подвижными и	образ жизни				
		приземляться.	спортивными играми.					
			<b>Р.</b> формирование умения					
			планировать,					
			контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии					
			с поставленной задачей					
			и условиями ее					
			реализации; определять					
			наиболее эффективные					
			способы достижения					
			результата.					
65	Прыжки в	Описывать	П. Правильно выполнять	Развитие	Прыжок в высоту с	Текущий	17.05	
(6)	высоту с	технику	основные движения в	мотивов	прямого разбега с			
	разбега.	прыжковых	прыжках; правильно	учебной	зоны отталкивания.			
		упражнений.	приземляться в яму на	деятельности и	Многоскоки. Игра			
		Осваивать технику	две ноги	личностный	«Прыгающие			
	Комплексный	прыжковых	<b>К.</b> использовать общие	смысл учения,	воробушки».			
		упражнений.	приемы решения	принятие и	Развитие скоростно-			
		Научится:	поставленных задач;	освоение роли	силовых качеств			
		выполнять	определять и кратко	обучающего;				
		легкоатлетически	характеризовать	формирование				
		е упражнения;	физическую культуру как	установки на				
		технически	занятия физическими	безопасный,				
		правильно	упражнениями,	здоровый				
		отталкиваться и	подвижными и	образ жизни				
		приземляться.	спортивными играми.					
			<b>Р.</b> формирование умения					
			планировать,					
			контролировать и					
			оценивать учебные					
			действия в соответствии					
			с поставленной задачей					
			и условиями ее					
			реализации; определять					

			наиболее эффективные способы достижения результата.					
66 (7)	Метание мяча на дальностьс 4-5м. Комплексный	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4—5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	19.05	
67 (8)	Метание	Описывать технику метания	результата.  П.Уметь правильно выполнять основные	Развитие мотивов	Метание малого мяча с места на	Текущий	24.05	
	мяча на	малого мяча.	движения в метании;	учебной	дальность и на			
	дальность	Осваивать технику	метать различные	деятельности и	заданное			
	с 4-5м.	метания малого	предметы и мячи на	личностный	расстояние.			
		мяча.	дальность с места, из	смысл учения,	Метание набивного			
	Комплексный	Соблюдать	различных положений	принятие и	мяча. Игра «Зайцы в			
		правила техники	<b>К.</b> формулировать	освоение роли	огороде». Развитие			
		безопасности при	учебные задачи вместе	обучающего;	скоростно-силовых			

	метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	качеств			
(9) мяча на дальность с 4-5м.  Комплексный	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия  Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств	Текущий	26.05	

		результата.			<u> </u>

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2010
- 2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008.
- 3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
- 4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
- 5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
- 6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
- 7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
- 8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1<sup>4</sup> классы / В. И. Ковалько. М.:Вако, 2006.

## Лист корректировки рабочей программы по физической культуре.

## ФИО учителя Квинт Наталья Ивановна

Класс 3 « А»

## Форма обучения

Nº	тема	Дата	Причины	Способ	Дата
урока		проведения	корректировки.	корректировки	проведения
		по плану.		программы.	по факту.