Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Спицинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
_____/_____
_____ г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 30.08.18г. №52
директор
_____/_____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
3 класс
на 2018 -2019 учебный год

Учитель: Подситкова Татьяна Васильевна

п. Спицинский
- 2018 г.-

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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** 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебного плана МОУ «Спицинская СШ», на изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю,102 часа в год.

УМК.Реализация данной программы составлена на основе системы учебников УМК»Школа России»

Планируемые результаты изучения учебного предмета,курса(ФГОС)

Личностные результаты

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)

Календарно-тематическое планирование

Легкоатлетические упражнения (21 ч)
- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)
- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения

№	Название раздела	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
	Базовая часть	78ч	102ч
	Основы знаний о физической культуре	-	-
	Подвижные игры	18ч	18ч
	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч
	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч
	Кроссовая подготовка	21ч	-
	Лыжная подготовка	-	21ч
	Вариативная часть	24ч	-
	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч	24
	ИТОГО:	**102 ч**	**102 ч**

- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)
- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без полок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)
- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом
- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

Тематическое планирование.

Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		
			Понятия	**Предметные результаты**	**УУД**
Легкая атлетика – 11 часов					
Ввод-ный	**Ходьба и бег**	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	Разметка, препятствие, ускорение	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 достижения результата.
Компл-ексный	**Ходьба и бег**	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	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 учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл-ексный	**Ходьба и бег**	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	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 учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Комп-лексн	**Ходьба и бег**	Ходьба через несколько	Разметка, препятствие	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы	**П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с

ый		препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	, ускорение	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.	максимальной скоростью до 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризоват физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Учет-ный	**Ходьба и бег**	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш*	Разметка, препятствие , ускорение	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 характеризоват физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Прыжки**	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с мест и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Прыжки**	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с мест и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Компл ексны й	**Прыжки**	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с мест и с разбега. **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание**	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	Метание, малый мяч, горизонталь ная и вертикальна я цель.	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 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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание**	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	Метание, малый мяч, горизонталь ная и вертикальна я цель.	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 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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание**	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское	Метание, малый мяч, горизонталь ная и вертикальна я цель, набивной мяч	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 мяча.	**П.** Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

		движение современности			
Гимнастика – 18 часов					
Изучение новог о матер иала	**Акробатика. Строевые упражнения**	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. Инструктаж по ТБ	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	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.
Комби ниров анный	**Акробатика. Строевые упражнения**	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	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	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 е реализации.
Комби ниров анный	**Акробатика. Строевые упражнения**	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	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	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 е реализации.

Комбиниров анный	**Акробатика. Строевые упражнения**	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	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок, стойка.	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 е реализации.
Совершенствования	**Акробатика. Строевые упражнения**	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 «Совушка». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	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 е реализации.
Учет-ный	**Акробатика. Строевые упражнения**	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.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	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 е реализации.

		Игра «Совушка». Развитие координационных способностей			
Компл ексны й	**Висы. Строевые упражнения**	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Компл ексны й	**Висы. Строевые упражнения**	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Компл ексны й	**Висы. Строевые упражнения**	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	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Компл ексны й	**Висы. Строевые упражнения**	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	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей			
Совер шенст вован ия	**Висы. Строевые упражнения**	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	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Учет- ный	**Висы. Строевые упражнения**	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	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Изуче ние новог о матер иала	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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».	Передвижен ие противоход ом. Гимнастиче ский конь. Лазание.	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.

		Развитие координационных способностей			
Совершенствование	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	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.
Совершенствование	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	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.
Совершенствование	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	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.

		«Посадка картофеля». Развитие координационных способностей			
Комбиниров анный	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	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.
Комплексный	**Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии**	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	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	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.
Подвижные игры – 18 часов					
Комплексный	**Подвижные игры**	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и	**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 действи

				предупреждения травматизма во время занятий	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Компл ексны й	**Подвижные игры**	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	Пройденные названия качеств и	Называть игры и формулировать их правила; организовывать	**П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями **К.** планирование учебного

ия		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижных игр.	места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Компл ексны й	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

Совершенствование	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Комплексный	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совершенствование	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совершенствование	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	**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

		способностей		соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	деятельности **Р.** планирование – выбирать действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ия	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шен-ствова ние	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер	**Подвижные**	ОРУ. Игры:	Пройденные	Называть игры и	**П**. Уметь играть в подвижные игры

шен-ствова ние	**игры**	«Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	названия качеств и подвижных игр.	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шен-ствова ние	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Совер шенст вован ие	**Подвижные игры**	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	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 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 действи в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
Лыжная подготовка – 21 час					
Компл ексны й	**Вводный. Значение лыжной подготовки.**	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования	**П**. Уметь правильно передвигаться н лыжах. **К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь **Р.** Планирование – составлять план последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности

		подготовке.		спортинвентаря.	
Совер шенст вован ия	**Скользящий шаг**	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.	Скользя-щий шаг	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.
Совер шенст вован ия	**Скользящий шаг**	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.	Скользя-щий шаг	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Совер шенст вован ия	**Поперемен-ный двухшажный ход**	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Попеременный двухша-жный ход	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.

Совершенствование	**Попеременный двухшажный ход**	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход	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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Совершенствование	**Попеременный двухшажный ход.**	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	Попеременный двухшажный ход	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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Комплексный	**Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.**	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом	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 технически правильно выполнять двигательные действия и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Совершенствование	**Попеременный двухшажный ход.**	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	**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

				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Компл ексны й	**Попеременны й двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.**	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	Попеременн ый двухшажны й ход. Поворот переступани ем	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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Компл ексны й	**Попеременны й двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.**	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Попеременн ый двухшажны й ход. Поворот переступани ем	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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Компл ексны й	**Попеременны й двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.**	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	Попеременн ый двухшажны й ход. Поворот переступани ем	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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Совер шенст	**Попеременны й**	Попеременный двухшажный ход.	Попеременн ый	Моделировать технику базовых способов	**П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений

вован ия	**двухшажный ход.**	Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	двухшажный ход. Поворот переступанием	передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	**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 и базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Компл ексны й	**Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.**	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Компл ексны й	**Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.**	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Совер шенст вован ия	**Подъем и спуск на склоне**	Подъем и спуск на склоне		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	**П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие

				Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	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, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
Совершенствования	**Подъем и спуск на склоне**	Подъем и спуск на склоне		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Совершенствования	**Попеременный двухшажный ход.**	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		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.
Совершенствования	**Техника передвижения на лыжах.**	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для	**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

				занятий лыжной подготовкой.	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **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.
Совер шенст вован ия	**Техника передвижения на лыжах.**	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Учет- ный	**Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.**	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Совер шенст	**Подъем и спуск на**	Подъем и спуск на склоне		Проявлять выносливость при прохождении	**П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений

вован ия	**склоне**			тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	**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 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.
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа					
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	**П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с

		координационных способностей			поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл екс-ный	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	**П**.Уметь владеть мячом: дер-жание, передачи на расстоя-ние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

		правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		ориентирование в пространстве.	**К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 контрол в совместной деятельности. **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	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	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер	**Подвижные игры на**	Ловля и передача	Кольцо, щит,	Освоить подвижные игры на совершенствование	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,

шен-ствова ние ЗУН	**основе баскетбола**	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	мишень	навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;

		способностей			
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е

		ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Совер шен-ствова ние ЗУН	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	**П**.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол **К.** осуществлять взаимный контроль

		направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		пространстве.	в совместной деятельности. **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Компл ексны й	**Подвижные игры на основе баскетбола**	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации;
Легкая атлетика – 10 часов					
Компл ексны й	**Ходьба и бег**	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятст-виями. Круговая эстафета.	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 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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл	**Ходьба и бег**	Ходьба через	Ходьба с	Распределять свои силы	**П.** Правильно выполнять основные

ексны й		несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	препятст-виями. Круговая эстафета.	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	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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Ходьба и бег**	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятст-виями. Круговая эстафета.	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 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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Учетн ый	**Ходьба и бег**	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег на результат	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические 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 задаче и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Прыжки**	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **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 учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл	**Прыжки**	Прыжок в длину с	Прыжки в	Описывать технику	**П.** Правильно выполнять основные

ексны й		разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризоват физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Прыжки**	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризоват физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми **Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание мяча**	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	Метание малого мяча.	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание мяча**	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять	**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..

		Развитие скоростно-силовых качеств		качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	**Р.**формирование умения планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Компл ексны й	**Метание мяча**	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 скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	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 планироват контролировать и оценивать учебны действия в соответствии с поставленной задачей и условиями е реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

Контрольные упражнения	**Уровень**					
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**	**средний**	**низкий**
	мальчики			**девочки**		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	**5**	**4**	**3**	**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 метров 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**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.

- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.