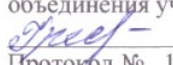
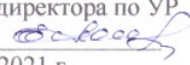


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Брянковская средняя школа №5»


Рассмотрено:

Руководитель школьного
метапедметного
объединения учителей
 /Гресь Н.И./
Протокол № 1
от «29» августа 2021 г.

Согласовано:

Заместитель директора по УР
Гейман Е.А. 
«29» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор школы
Храпцова Н.С. 
Приказ № 36-ОД
От «30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
ДЛЯ 3 КЛАССА
На **2021/2022** учебный год

Составитель программы
Вологдин Д.В.

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 класса

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха 2011г. и авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г). и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2013 г.

Программа для 4 класса общим объемом 103 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели), согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общая цель обучения по предмету:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающие её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формировать базовые двигательные навыки и умения, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладевать новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширять функциональные возможности разных систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ценностные ориентиры содержания

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса 4 класса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап обучения 3 класса, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма

Уметь:

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Измерять собственные массу и длину тела;
- Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| | | 3 класс |
| 1 | Базовая часть | 76 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 21 часов |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 час |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 час |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 часов |
| 2 | Вариативная часть | 27 часов |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 27 часов |
| | Итого: | 105 часа |

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Тематическое планирование для 3 класса

| № урока | Дата | Тема урока | Тип урока. Количество часов | Содержание | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | корректировка |
|--|------|--|-----------------------------|---|---|--|--|---|---------------|
| | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД | |
| 1 четверть – 11 часов Лёгкая атлетика | | | | | | | | | |
| 1. | 2.09 | Техника безопасности на уроке физкультуры при занятиях лёгкой атлетикой. История легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег | Вводный 1 час | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации, дыхательных упражнений, участие в соревновательно-игровых заданиях. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия и планировать пути достижения цели. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия | Формирование социальной роли ученика. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. | |
| 2. | 3.09 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствован ие ЗУН | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 3. | 9.09 | Спринтерский бег, эстафетный бег . | Комбинированный 1 час | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------|------------------------------------|---------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | | | | | |
| 4. | 10.09 | Спринтерский бег, эстафетный бег . | Совершенствовани е ЗУН | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 5. | 16.09 | Спринтерский бег, эстафетный бег . | контроль ный | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 6. | 17.09 | Прыжок в длину | Комбинированный 1 час | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Различать способ и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 7. | 23.09 | Прыжок в длину | комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------|-----------------------|--------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. | | | |
| 8. | 24.09 | Прыжок в длину | контрольный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Контроль, оценка действий партнера. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 9. | 27.09 | метание малого мяча | Комбинированный 1 час | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Соблюдать правила безопасности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 10.6. | 30.09 | метание малого мяча | Комбинированный 1 час | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 11. 12. | 1.10 7.10 | метание малого мяча | Комбинированный 1 час | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 13 | 10.02 | Бег и ходьба на лыжах | Контр. 1 час | Объяснение ТБ на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Умение устанавливать причинно-следственные связи. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------------|---------------------------|--|--|--------------------------------------|--|---|
| 14. | 11.02 | Бег и ходьба на лыжах | Совершенство вание ЗУН | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра. | Осознавать познавательную задачу при беге на дл. дистанции | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |
| 15 | 14.02 | Бег и ходьба на лыжах | Совершенство вание ЗУН | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Прокатись через ворота». | Осознавать познавательную задачу при беге на дл. дистанции | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению |

| | | | | | | | | |
|--------|-------|-----------------------|---------------------------|--|---|---|--|--|
| 16. | 17.02 | Бег и ходьба на лыжах | Совершенство вание ЗУН | Совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Подними предмет». | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |
| 17.16. | 18.02 | Бег и ходьба на лыжах | Комбинированный 1 час | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон. Развитие выносливости. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Соблюдать правила безопасности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 18.10. | 21.02 | Бег и ходьба на лыжах | Совершенство вание ЗУН | Совершенствование спуска, торможение «плугом». Обучение подъему «полуелочкой». | Осознавать познавательную задачу при выполнении упражнений. | Принимать и сохранять учебную задачу при метании мяча | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 19.11. | 24.02 | Бег и ходьба на лыжах | контрольный | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 20.16. | 25.02 | Бег и ходьба на лыжах | Комбинированный | Совершенствование чередования шага и хода | Осознавать познавательную задачу | Использовать игровые действия баскетбола для | Соблюдать правила безопасности. | Развитие познавательных |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|--------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | | | рован ный 1 час | на лыжах. | задачу, извлекать нужную информацию | развития физических качеств. | | интересов, учебных мотивов. | |
| 21. 17. | 28. 02 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Игра. | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 22. 18. | 3.03 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Совершенствование спуска на лыжах со склона «змейкой». Развитие выносливости. | Умение устанавливать причинно- следственные связи. | Различать способ и результат действия. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 23. 19. | 4.03 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м. на время. | Умение устанавливать причинно- следственные связи. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 24. 20. | 7.03 | Бег и ходьба на лыжах | Контро льный 1 час | Совершенствование поворотов на месте и падения на бок на месте и в движении | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. | |
| 25. 21. | 10. 03 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости . 1500м.Игра «Команда быстроногих» | Построение логической цепи рассуждений. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Уметь контролировать действия партнера. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. | |
| 26. 22. | 11. 03 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Совершенствование поворотов на месте и обучение падению на бок на месте и в движении | Находить и выделять нужную информацию. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. | |
| 27. 23. | 14. 03 | Бег и ходьба на лыжах | Ком бини рован ный 1 час | Совершенствование подъема и спуска на лыжах. Развитие выносливости . | Формулировать познавательную цель. | Выполнять учебные действия. | Уметь задавать вопросы. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 28. | 17. | Бег и ходьба на | Ком | Разучивание игровых | Находить и | Различать способ и | Уметь | Формирование | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------|------------------------------------|--------------------------|---|---|--|---|---|--|
| 24. | 03 | лыжах | бинированный 1 час | упражнений с бегом на лыжах и без лыж. | выделять нужную информацию. | результат действия. | формулировать собственное мнение и позицию. | социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 29. 25. | 18. 03 | Бег и ходьба на лыжах | Комбинированный 1 час | Совершенствование лыжных ходов на учебном круге. Игры на лыжах | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 30. 26. | 9.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | Построение логической цепи рассуждений. | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | |
| 31. 27. | 10.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| 32. 33. | 16.12 17.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Контрольный 1 час | ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра | Построение логической цепи рассуждений. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|---------------------------------|--------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|
| | | | | «Точный поворот» | | | | | |
| 34 | 23.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь приходить к общему решению. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителями в различных социальных ситуациях | |
| 35 | 24.12 | | | | | | | | |
| 36. 30. | 27.12 | Акробатика. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Самостоятельное создание способов решения проблем. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. | |
| 37. 31. | 27. 12 | Висы. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. | |
| 38. | 13. 01 | Висы. Строевые упражнения | Контр. 1 час | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Владение умением вести дискуссию. | Готовность и способность вести диалог с другими. | |
| 39. | 14. 01 | | | | | | | | |
| 40 | 20. 01 | Висы. Строевые | Контр. 1 час | ОРУ с мячами. На гимнастической | Обучение технико-тактическим | Принимать и сохранять учебную задачу при | Уметь задавать вопросы; | Давать адекватную | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------|---------------------------|-----------------------|---|---|--|--|--|--|
| 41. | 21.01 | упражнения | | стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Знакомство с опорными прыжками. Вскок в упор на колени. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | действиям в спортивных играх | выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | использовать речь для регуляции своего действия | позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр | |
| 42. | 27.01 | Висы. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ с мячом. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Эстафеты. Развитие силовых качеств | Находить и выделять нужную информацию. | Различать способ и результат действия. | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр | |
| 43 | 28.01 | | | | | | | | |
| 44. | 31.01 | Висы. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Давать адекватную позитивную самооценку | |
| 45 | 3.02 | | | | | | | | |
| 46. 40. | 4.02 | Висы. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь формулировать познавательную цель. | Принимать и сохранять учебную задачу. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. | |
| 47. 41. | 7.02 | Висы. Строевые упражнения | Комбинированный 1 час | ОРУ в движении. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Перелезание через препятствие | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. | |
| 48. 36. | 6.09 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|----------------|--------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | | спортивных игр | |
| 49. 42. | 13. 09 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Умение находить компромиссы. | Умение содержать в порядке спортивный результат. | |
| 50. 43. | 20. 09 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь формулировать познавательную цель. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. | |
| 51. 37. | 27. 09 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Обучение технико-тактическим действиям в спортивных играх | Различать способ и результат действия. | Уметь формулировать собственное мнение и позицию. | Давать адекватную позитивную самооценку; | |
| 52. 44. | 4.10 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. | |
| 53. 45. | 11.10 | Подвижные игры | Контрольный 1 час | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Формулирование проблемы. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. | |
| 54. 38. | 18. 10 | Подвижные игры | Комб. 1 час | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Находить и выделять нужную информацию. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты | Уметь приходить к общему решению. | Готовность и способность вести диалог с другими. | |
| 55. 46. | 25. 10 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|----------------|--------------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | | | Развитие скоростно-силовых качеств | характера. | | | упражнениями. | |
| 56. 47. | 29.10 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. | |
| 57. 76. | 8. 11 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 58. 48. | 15. 11 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. | |
| 59. 49. | 22. 11 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. | |
| 60. 77. | 29.11 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 61. 50. | 13. 12 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств | Доказывать свою точку зрения. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. | |
| 62. 51. | 20. 12 | Подвижные игры | Контрольный 1 час | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | Доказывать свою точку зрения. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Проявлять выдержку и самообладание. | |
| 63. 78. | 27. 12 | Подвижные игры | Комбинированный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра | Установление причинно- | Планировать свое действие в соответствии с | Определение способов | Формирование адекватной | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------------------------------------|-----------------------|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | | рован ный 1 час | «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | следственных связей. | поставленной задачей. | взаимодействия. | позитивной самооценки. | |
| 64. | 14.01 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Оказывать взаимопомощь | |
| 65.52. | 21.01 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Доказывать свою точку зрения. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Оказывать взаимопомощь | |
| 66.53. | 28.01 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Принятие решения и его реализация. | Проявлять взаимопомощь | |
| 67.54. | 31.01 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к мобилизации сил и энергии. | Определение способов взаимодействия. | Оказывать взаимопомощь | |
| 68.55. | 7.10 | Подвижные игры | Комбинированный 1 час | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 69.56. | 8.10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный 1 час | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Подведение под понятие, выделение следствий. | Способность к волевому усилию. | Определение способов взаимодействия. | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 70. | 14. | Подвижные игры на | Контроль | ОРУ. Ловля и передача | Установление | Адекватно воспринимать | Определение цели. | Ориентация на | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 57. | 10 | основе баскетбола | ьный 1 час | мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | причинно-следственных связей. | оценку учителя. | | выполнение моральных норм. | |
| 71. 58. | 15. 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Изучение нового материала | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 72. 59. | 21. 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. Установление причинно-следственных связей. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 73. 60. | 22. 10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | Выполнение упражнений на освоение техники | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении | Уметь задавать вопросы; использовать речь | Давать адекватную позитивную | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. | для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. Ориентация на выполнение моральных норм. Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 74. 61. | 28.10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучающий Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. самооценки. | |
| 75. 62. | 29.10 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучающий Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 75 | 11.11 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучающий Совершенствование | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | Выполнение упражнений на освоение техники | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении | Уметь задавать вопросы; использовать речь | Давать адекватную позитивную | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 76 | 12.11 | | нствовани е ЗУН | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | упражнений; устанавливать целевые приоритеты.уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; | для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально- этические нормы. | |
| 77. 64. | | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучаю щий Соверше нствовани е ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально- этические нормы. | |
| 78. 65. | 18. 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучаю щий Соверше нствовани е ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способ- ностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально- этические нормы. | |
| 79. 66. | 19. 11 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучаю щий Соверше | ОРУ. Ловля и передача мяча одной | Выполнение упражнений на освоение техники | Принимать и сохранять учебную задачу при | Уметь задавать вопросы; использовать речь | Давать адекватную позитивную | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | нствовани е ЗУН | рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты. | для регуляции своего действия; | самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 80. 67. | 25.11 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучающий Совершенство нствовани е ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 81. 68. | 26.01 | Подвижные игры на основе баскетбола | Обучающий Совершенство нствовани е ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 82. 69. | 1.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный Контрольный | ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение цели. Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 83. 70. | 4.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный Контрольный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. | Уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | | знать основные морально-этические нормы. | |
| 84. 71. | 8.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный Контрольный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. | уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 85. 72. | 11.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Контрольный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов правила соревнований. | уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 86. 73. | 14. 04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Контрольный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах | определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 87. | 15. | Подвижные игры на | Контроль | ОРУ. Ловля и передача | Выполнение | Применяют правила | Используют | Давать | |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|--|--|
| 74. | 04 | основе баскетбола | ьный | мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | оказания первой помощи при обморожениях и травмах | разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.. | адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 88. 75. | 18. 04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Контроль ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Выполнение упражнений на освоение техники лыжных ходов, подъемов и спусков на лыжах, участие в соревновательно - игровых заданиях, оздоровление организма. | Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лыжного спорта; знать основные морально-этические нормы. | |
| 89. 79. | 21. 04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенство вание ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение цели. | Ориентация на выполнение моральных норм. | |
| 90. 80. | 22. 04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | координационных способностей | | | | | |
| 91.81. | 25.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенство | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Установление причинно-следственных связей. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | Определение способов взаимодействия. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 92.82. | 28.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Совершенство | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя | Определение способов взаимодействия | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 93.83. | 29.04 | Подвижные игры на основе баскетбола | Комбинированный | ОРУ. Ведение, передача, ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 94.84. | 3.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей | Определение способов взаимодействия | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 95.85. | 5.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |
| 96.86. | 6.05 | Ходьба и бег | Комбинированный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | Ориентировка на разнообразие способов решения задач. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей | Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. | Формирование адекватной позитивной самооценки. | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------|-----------------|---------------------|---|--|---|--|--|--|
| 97. 87. | 12.05 | Ходьба и бег | Совершенство ЗУН | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 98. 88. | 13.05 | Ходьба и бег | Комбинированный | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 99. 89. | 16.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Находить и выделять нужную информацию. | Предвосхищение результатов уровня усвоения. | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 100. 90. | 19.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | Находить и выделять нужную информацию. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. | |
| 101. 91. | 20.05 | Ходьба и бег | Комбинированный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). | |
| 102 | 23.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). | |
| 103 | 26.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси- | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--------------|--------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | | | взаимопомощь, естественность). | |
| 104 | 27.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | Выдвижение гипотез и их обоснование. | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). | |
| 105 | 30.05 | Ходьба и бег | Совершенство | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Находить и выделять нужную информацию. | Адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь строить понятные для партнера высказывания. | Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). | |
| | | Итого:105 ч. | | | | | | | |