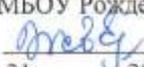


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на МО учителей
протокол № 6
от 15 июня 2021г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ Рождественская СОШ
 (Е.С.Жвырбля)
31 августа 2021г.



Рабочая программа по физической культуре для 3 класса

Учитель: *Анисимова Елена Анатольевна*
Первая квалификационная категория
учитель начальных классов

2021г.

Нормативно – правовая база

Данная программа по направлению «Физическая культура для 3 класса» составлена на основе документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. за № 1089;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программ начального образования;
- Приказ Департамента образования от 09.09.2008г., № 703 – ОД « О дополнительных критериях при лицензировании ОУ, закрепляющий требования к рабочим программам учебных курсов, предметов, дисциплин»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.08.2009г. № 320 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального образования».
- Авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И Лях.

2.Цели и задачи изучения предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы В.И.Ляха. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

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

3.Концепция, заложенная в содержание учебного материала с учётом ОУ

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

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

4.Срок реализации рабочей учебной программы

Срок реализации программы 2014-2015 учебный год.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

5.Ведущие формы и методы, технологии обучения

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: традиционные (словесный, игровой, соревновательный, поточный, наглядный), практические(фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах).

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

6.Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения

Основной формой работы по физическому воспитанию обучающихся третьего класса являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются

особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр на основе баскетбола, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

7. Обоснование выбора УМК для реализации учебной программы

Данный УМК (авторская программа начального общего образования по направлению «Физическая культура» В.И. Ляха; учебник «Лях В.И. Физическая культура для учащихся 1-4 классов начальной школы» 2011г) отражает укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

- **Гимнастика с основами акробатики:**

- *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

- *Акробатические комбинации.*

- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

- *Гимнастическая комбинация.*

- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- **Лёгкая атлетика:**

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- **Лыжные гонки:** передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

- **Плавание:**

- *Подводящие упражнения:* вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

- *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

- **Подвижные и спортивные игры:**

- *На материале гимнастики с основами акробатики.*

- *На материале лёгкой атлетики.*

- *На материале лыжной подготовки.*

- *На материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).*

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематический план по физической культуре

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	34
2	Подвижные игры	10
3	Подвижные игры на основе баскетбола	16
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Всего	102

Тематический план по физической культуре по четвертям

№ п\п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Легкая атлетика	16	-	-	18	34
2	Подвижные игры	4	-	6	-	10
3	Подвижные игры на основе баскетбола	7	-	3	6	16
4	Гимнастика	-	21	-	-	21
5	Лыжная подготовка	-	-	21	-	21
6	Всего	27	21	30	24	102

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты (предметные) Содержание урока	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата (план, факт)
			Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
I четверть							
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Ознакомились с правилами по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбе.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	
2	Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	

4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Знать понятия «старт», «финиш». Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению.	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	

9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность, ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность, ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
11	Тестирование: челночный бег 3x10 м на результат.	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.	
12	Круговая эстафета(расстояние 15 – 30м).	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	

13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах. Подвижная игра «Будь ловким!».	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать свою учебную деятельность, достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Формирование правильной осанки.	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.	

17	Техника выполнения прыжков в длину с места, многоскоков. Правила дыхательных упражнений.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон».	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	

22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность, ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	

27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
II четверть							
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «по диагонали». Группировка.	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	

31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами».	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.	
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекаты в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в упор присев. «Эстафета с чехардой».	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	

36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	

40	Преодоление полосы препятствий.	Знать способы преодоления препятствий.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и отдельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и отдельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	

45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение на принципах уважения, доброжелательности.	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения.	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
III четверть							
49	ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	

50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?».	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
53	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом.	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
54	Ведение мяча правой и левой рукой бегом.	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	

55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись».	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
58	Эстафеты с мячом.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	

59	Эстафета со скакалкой.	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	
60	Эстафеты с обручем.	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
61	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж, надевание креплений.	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствовать передвижения на лыжах скользящим шагом.	

64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом.	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палками.	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
68	Подъемы и спуски под уклон.	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуёлочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	

69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
71	Игра «Дружные пары».	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	

74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку сверстникам.	Проявлять положительные качества личности.	
75	Эстафеты на лыжах.	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать ТБ на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом.	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость в подвижных играх.	
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий.	Умение вносить изменения в поведение во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	

IV четверть

79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
----	--	---	---	--	--	---	--

80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с мячом.	
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
83	Эстафеты с мячом.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	

84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему».	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	

89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры на внимание; соблюдение ТБ на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения.	
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием .	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-	

						ности.	
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при совместных беговых упражнениях.	Развивать скорость, выносливость.	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать в выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
96	Бег до 3 мин.	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
97	Эстафеты.	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
98	Челночный бег 3x10 м.	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых	Развивать скорость, ловкость.	

					упражнений.		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	
101	Прыжки в длину с места.	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию и в группах при проведении игр со скакалкой.	Объяснять правила и организовывать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	

Список литературы для учителя

- ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, М.; - Просвещение 2011г.
- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

Список литературы для обучающихся

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.