

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №36»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.Л.Горбатова

Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
В.И.Лялина

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Средняя школа № 36»
Т.И.Юркина

Приказ от «31» августа 2022г
№ 03-09/196

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 А, Б, В, Г классов начального общего образования

Составитель: Морозкин Вадим Николаевич
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 3 классе – 3 часа в неделю.

на 2022-2023 учебный год

| № п/п | Тема урока | Типы урока. Кол-во часов | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности | | | | Дата |
|--|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|------|
| | | | Содержание урока | Познаватель ные УУД | Регулятивн ые УУД | Коммуник ати вные УУД | Личностные УУД | |
| I – четверть Легкая атлетика 27 часов | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. | Комбини рованный 1 час | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | 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 дисциплиниро-ванность, трудолюбие. | |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. | Комбини рованный 1 час | 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 жизнедеятель-ности человека. | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный 1 час | 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». | Комбинированный 1 час | 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. Формирование положительного отношения к учению. | |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный 1 час | 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. Формирование положительного отношения к учению. | |
| 6 | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный 1 час | 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. Формирование положительного отношения к учению. | |
| 7 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный 1 час | 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. Формирование положительного отношения к учению. | |
| 8 | Беговые упражнения. | Комбини | Закрепить основные | Основы знаний о | Вести дискуссию, | Осуществлять | Проявлять | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|--|---|--|---|--|--|
| | Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». | рованный 1 час | беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений. | работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | правильно выразить свои мысли | продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. | Контроль ный 1 час | 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 или 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. | Контроль ный 1 час | Уметь выполнять ускорение. | 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. | |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контроль ный 1 час | 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). | Комбинированный 1 час | 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, | |

| | | | | | | | | |
|----|---|------------------------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | | | ответствен ность. | |
| 13 | Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м). | Комбини рованный 1 час | Знать правила выполнения встречной 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, самостоятель- ность. | |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. | Комбини рованный 1 час | 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 или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность. | |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбини рованный 1 час | 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, доброжелатель- ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность, инициативу, ответственно сть, причины неудач. | |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Комбини рованный 1 час | 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, доброжелатель- ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственно сть, причины | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | неудач. | |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений. | Комбинированный 1 час | 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. | Контрольный 1 час | 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, доброжелательности. | |
| 19 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | 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. | |
| 20 | Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки» | Комбинированный 1 час | 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 содержательно обосновывать правильность или 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. | Комбинированный 1 час | 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 «Воробы и вороны». | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя». | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно | Осуществлять продуктивное взаимодействие между | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | | сосудистой системы. | обосновывать правильность или ошибочность результата. | сверстниками и педагогами. | поставленных целей. | |
| 23 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель. | 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. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
| 24 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки». | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять метания мяча в цель. | 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. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |
| 25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Комбинированный 1 час | 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, доброжелательности. | |
| 26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Комбинированный 1 час | 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 в команде. 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. | Комбинированный 1 час | 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 | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | себе и к другим людям. | | |
| II – четверть ГИМНАСТИКА 21 час | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Комбинированный 1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими 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», «противоход», «по диагонали». Группировка. | Комбинированный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими 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 «Веребочка под ногами» | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. | |
| 32 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения | Соблюдать правила техники | Находить ошибки, уметь | Развитие гибкости, | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|--|--|--|--|
| | Игра «Запрещенное движение» | | | двигательных действий. | безопасности при выполнении акробатических упражнений. | их исправлять. | ловкости. | |
| 33 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 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. | Групповой 1 час | 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. | Групповой 1 час | Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 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. | Групповой 1 час | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | 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. | Групповой 1 час | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | 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 | Групповой 1 час | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|---|---|--|--|---|--|
| | спине. Развитие координации. | | | | упражнений. | | | |
| 39 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации. | Групповой 1 час | 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 | Групповой 1 час | Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности 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?» | Комбинированный 1 час | 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. | Групповой 1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | |
| 43 | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | 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. | Учетный 1 час | 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 | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | сверстникам. | уважения, доброжелательности. | |
| 45 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Учетный 1 час | 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 со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | |
| 46 | Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения | Учетный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | 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. | |

IV– четверть 24 часа
Подвижные игры -16 часов
Легкая атлетика -8 часов

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 79 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | Комбинированный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | 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. | |
| 81 | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в | Осваивать универсальные умения | Проявлять координацию, силу во время | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | самостоятель ной организации и проведении подвижных игр. | управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | выполнения физических упражнений. | |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбини- рованный 1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | |
| 83 | Эстафеты с мячом | Соревно- вательный 1 час | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль ные 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». | Комбини рованный 1 час | 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 самостоятель ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль ные 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. | Комбини рованный 1 час | 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 универсаль ные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 86 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Игровой 1 час | Уметь быстро передавать мяч. | 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. | |
| 87 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный 1 час | 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» | Контрольный 1 час | 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. | Учетный 1 час | Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; 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, доброжелательности. | |
| 90 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Учетный 1 час | 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, доброжелательности. | |
| 91 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | |
| 94 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять беговые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. | |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры. | Комбинированный 1 час | Уметь выполнять скоростных упражнений. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. | |
| 96 | Бег до 3 мин. | Комбинированный 1 час | Уметь бежать в равномерном темпе. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. | |
| 97 | Эстафеты. | Соревновательный 1 час | 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 3х10 м. | Контрольный | Знать правила выполнения челночного бега. | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно | Умение сотрудничать | Развивать скорость, | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | | 1 час | | | оценивать свои физические возможности. | при выполнении совместных беговых упражнений. | ловкость. | |
| 99 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревновательный 1 час | 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. | Соревновательно – контроль 1 час | 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. | Комбинированный 1 час | 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). | Соревновательный 1 час | Уметь выполнять прыжки через скакалку. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | |

3 четверть . Лыжная подготовка 30 часов

| | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|--|-------------------------------|---|--|---|--|
| 1 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Изучение нового материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 2 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о | Развитие координационных и силовых способностей | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|---|------------------------|--|--|---|--|
| | | | | | <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | качествах хорошего ученика; | | |
| 3 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 4 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 5 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 6 | Передвижение под пологий уклон | Изучение нового | Передвигаться на лыжах под пологий | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Проявление учебных мотивов; предпочтение | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|------------------------|---|--|---|--|
| | скользящим шагом без палок. | материала | уклон скользящим шагом без палок. | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | ных и силовых способностей | |
| 7 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 8 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 9 | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 10 | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового | Передвигаться на лыжах, выполнять | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|------------------------|---|--|---|--|
| | | материала | подъем ступающим шагом | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
| 11 | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 12 | Спуски в высокой стойке. Игра «Салки». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 13 | Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 14 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай | Изучение нового | Передвигаться на лыжах, выполнять | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|--|------------------------|---|--|---|--|
| | сигнал». | материала | Спуски в низкой стойке. | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
| 15 | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 16 | Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 17 | Подъемы и спуски с небольших склонов | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 18 | Попеременный двухшажный ход без | Изучение нового | Передвигаться на лыжах, выполнять | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|---|------------------------|---|--|---|--|
| | палок. п/и «Салки с домом». | материала | попеременный двухшажный ход без палок. | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
| 19 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 20 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 21 | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 22 | Повороты переступанием | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | повороты переступанием. | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
| 23 | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 24 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. П/и «Снежные снайперы». | Контрольный | Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 25 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах. Освоить игры на лыжах. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 26 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять | Передвигаться на лыжах. | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координацион | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--|--|---|--|---|--|
| | П/и «Снежные снайперы». | | передвижение на лыжах до 1,5 км | Освоить игру «Снежные снайперы». | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
| 27 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 28 | Подъемы и спуски с небольших склонов При тёплой погоде уроки 76-78 заменить на подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 29 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах. Освоить игру «Кто быстрее?» | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | |
| 30 | Прохождение дистанции 1,5 км в | Контрольный | Передвигаться на лыжах, пройти | Передвигаться на лыжах | <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, | Ориентация на содержательные | Развитие координационных | |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|----------------------------|--|
| | умеренном темпе. | | дистанцию 1,5 км в умеренном темпе. | | сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | ных и силовых способностей | |
|--|------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|----------------------------|--|

Требования уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры обучающийся должен:

знать/понимать

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

уметь

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

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

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

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.
- Школьников 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.

