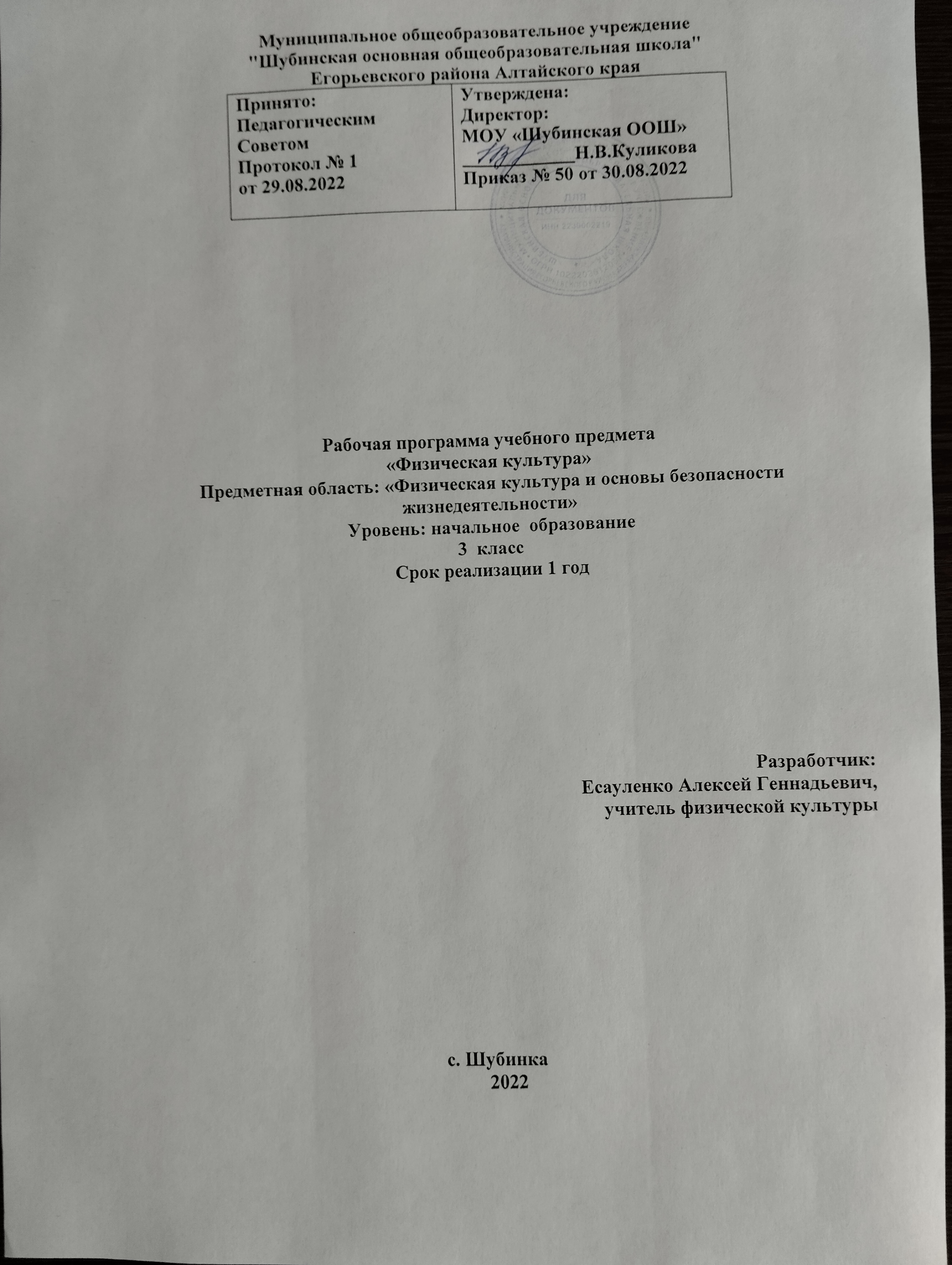
# 



# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 классасоставлена на основе:

* ФГОС НОО (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015)"Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785)).
* приказа Министерства образования и науки РФ №1576 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373;
* федерального перечня учебников на 2020-2021 уч. год;
* примерной образовательной программы основного общего образования;
* основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Шубинская ООШ» (ФГОС ООО);
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2013 г.
* Учебного плана МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 уч. год;
* положения о рабочей программе (ФГОС ООО) (приказ директора МОУ «Шубинская ООШ» от \_22.05.2020 № 26)

**Цель:** создать условия для формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни через формирование универсальных учебных действий.

**Задачи:**

* развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* укреплеплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; формировать умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»**

В учебном плане МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 учебный год на учебный предмет физическая культура в 3 классе отведено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Тематический раздел «Плавание» имеется в содержании, но отсутствует в планировании авторской программы. Программный материал этого раздела в связи с отсутствием условий не изучается. В примерной программе отсутствует обучение лазанию по канату. В авторской программе в содержании курса (стр. 9) данная тема так же отсутствует, однако, содержится в тематическом планировании (стр. 41). В настоящей программе изучение данной темы не предполагается. Разделы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» изучаются в течение учебного года, в ходе прохождения тем других разделов.

Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2011. - 63 с. - ISBN 978-5-09-019180-7.

Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 3 класса, учебные пособия для учителей физической культуры.

Срок реализации данной рабочей программы – 1 год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

Включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

Повышенный уровень: 3%

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Базовый уровень: 37%

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

Повышенный уровень: 5%

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* 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;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Базовый уровень: 35%

* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отнощения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и от-  
ражают:

Повышенный уровень: 3%

* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Базовый уровень: 17%

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные темы** | **Подтемы** | **Вид УД** | **Количест**  **во часов** |
| **Знания о физической культуре** | | | **4** |
| Из истории физи  ческой культуры. | Особенности физической культуры разных народов.  Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. | **Пересказывать** текст по истории развития физической культуры.  **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  **Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. |  |
| Физи  ческие упражне  ния | Что такое комплексы физических упражнений. | **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.  **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность. |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | **6** |
| Самос  тояте  льные наблюде  ния | Как измерить физическую нагрузку. | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |  |
| Самос  тояте  льные занятия. | Закаливание- обливание, душ.  Выполнение простейших закаливающих процедур | **Объяснять** правила закаливания способом «обливание».  **Объяснять** правила закаливания принятием душа.  **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| **Физическое совершенствование** | | | **92** |
| Спортив  но-оздорови тельная деятель ность.  Гимнастика с основами акроба  тики. | Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.  Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост. Прыжки со скакалкой  Гимнастические упражнения.  Преодоление полосы препятствий:разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игр на материале гимнастики с основами акробатики. | **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.  **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.  **Демонстрировать** технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.  **Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.  **Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приёма.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.  **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности. | 19 |
| **Легкая атлетика** | Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места из-за головы. Прыжки в высоту с места (толчком двумя)  Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.  Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя.  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Правила простейших соревнований. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | **Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка.  **Демонстрировать** технику прыжка в дли-  ну с разбега в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя, отголовы двумя руками из положения сидя. **Составлять** правила простейших соревнований по образцу.  **Организовывать** и **проводить** соревнования по составленным правилам.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. | 20 |
| **Лыжные гонки** | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.  Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Одновременный двухшажный ход.  Торможение «плугом». Поворот переступанием.  Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.  Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.  **Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря.  **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  **Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.  **Излагать** и **демонстрировать** технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.  **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.  **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 12 |
| **Подвиж**  **ные игры** | Подвижные игры. | **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | 1 |
| **Подвиж**  **ные игры разных народов.** | Подвижные игры разных народов. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.  **Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.  **Участвовать** в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. | 3 |
| **Спортив**  **ные игры** | **Баскетбол.** История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и  «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом . Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале игры в баскетбол. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  Излагать общие правила игры в баскетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 мдруг от друга.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой исоревновательной деятельности  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | 22 |
| **Волейбол.** История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Подача мяча. Приём и передача мяча. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Подвижные игры на материале игры в волейбол. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол.  **Излагать** общие правила игры в волейбол.  **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.  **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | 10 |
| **Футбол:**удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол.  **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Выполнять** удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  **Передавать** мяч партнёру и **останавливать** катящийся мяч в условиях игровой деятельности.  **Выполнять** специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | 5 |
| **Общераз**  **вивающие упражне**  **ния** | На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | В про  цессе урока |
| На материале лёгкой атлетики: развитие быстроты, ловкости и координации движений, силовых спо­собностей. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. |
| На материале лыжных гонок: развитие быстроты, ловкости и координации движений, развитие выносливости. | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. |
| Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. | **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы раздела** | **Количество часов** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **4** |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **6** |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **92** |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность** |  |
|  | 1. Гимнастика с основами акробатики.   ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики  Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 19 |
|  | 1. Легкая атлетика.   ОРУ на материале легкой атлетики  Подвижные игры на материале легкой атлетики | 20 |
|  | 1. Лыжные гонки.   ОРУ на материале лыжных гонок  Подвижные игры на материале лыжных гонок | 12 |
|  | 1. **Спортивные игры** |  |
|  | Баскетбол | 22 |
|  | Волейбол | 10 |
|  | Футбол | 5 |
|  | 1. **Подвижные игры** | 1 |
|  | 1. **Подвижные игры разных народов** | 3 |
|  | **ВСЕГО** | **102** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарно- тематическое планирование | | | | | | | | | | |
| № п/п | Кол-во часов | Тема  урока | Дата прове дения  план | Дата прове дения  факт | Содержания | Виды деятельности | Вид контро ля | УУД | Домаш нее задание | При  мечание |
|  |
|  | | | 1 четверть. Знания о физической культуре- 1ч; Способы физкультурной деятельности-1ч Физическое совершенствование -24 ч. | | | | | | | |
|  | | | Знания о физической культуре 1ч. Легкая атлетика 9ч. | | | | | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Особенности физической культуры разных народов.  Высокий старт. |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики .Связь занятий с физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.  Высокий старт.  Эстафеты. | **Выполнять** правила безопасного поведения во время занятий. **Пересказать** текст по истории развития физической культуры.  опасности  **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  **Демонстрировать** выполнение техники высокого старта.  **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. | Опера  тивный | 1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 3.1; 3.3; 4.1 | Читать и отвечать на вопросы стр. 12 |  |
| 2 | 1 | Развитие быстроты.  Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. |  |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. | Опера  тивный | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 3.12; 3.13; | Выпол  нять прыжки по ориенти  рам |  |
| 3 | 1 | Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. |  |  | Высокий старт. Бег на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. | Теку  щий | 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.25 | Выпол  нять бег на месте. |  |
| 4 | 1 | Прыжки в длину с места.  Развитие силовых способностей |  |  | Прыжки в длину с места.  Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Демонстрировать** технику прыжка с места в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Теку  щий | 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.25; 4.1; 4.4 | Выпол нять прыжки в длину с места. |  |
| 5 | 1 | Развитие координации движений.  Метание малого мяча с места из-за головы. |  |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Метание малого мяча с места из-за головы.  Прыжки в длину с места. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Описывать** технику выполнения метания мяча с места.  **Выполнять** метание малого мяча с места из-за головы в условиях учебной и соревновательной деятельности | Опера  тивный | 1.1; 2.1; 2.2; 2.3; 3.2; 3.8 | Выпол нять прыжки ноги вместе, ноги врозь |  |
| 6 | 1 | Метание малого мяча с места из-за головы. |  |  | Метание малого мяча с места из-за головы. | **Демонстрировать** технику метания мяча с места. | Теку  щий | 1.6; 1.7; 2.5; 2.7; 3.25 | Читать и отвечать на вопросы стр.44 |  |
| 7 | 1 | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. |  |  | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.3; 2.1; 2.2; 3.14; 3.17; 3.18; 4.4 | Выпол нять прыжки через скакалку |  |
| 8 | 1 | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. |  |  | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности | Теку  щий | 1.6; 1.7; 2.5; 2.7; 3.25 | Выпол нять отжима  ние от пола | . |
| 9 | 1 | Развитие  выносливости.  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности |  |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | Оперативный | 1.1; 2.1; 2.3; 3.19 | Выпол  нять приседа  ния |  |
| 10 | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры на материале легкой атлетики. |  |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры, игровые задания, эстафеты с элементами прыжков, бега, метания и бросков. | **Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Теку  щий  (бег 1000 м) | 1.6; 1.7; 2.5; 2.7; 3.25 | Выпол нять прыжки в длину с места |  |
|  | | | Спортивные игры: футбол 3ч. | | | | | | | |
| 11 | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | **Соблюдать** технику безопасности на уроках спортивных игр.  **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол.  **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Выполнять** удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  **Передавать** мяч партнёру и **останавливать** катящийся мяч в условиях игровой деятельности. | Опера  тивный. | 1.1  2.1, 2.2  3.1, 3.2, 3.3,  4.1; 4.2 | Читать и отвечать на вопросы стр.91 |  |
| 12 | 1 | Ведение мяча. |  |  | Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; беглицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Ведение мяча. | **Выполнять** специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.  **Демонстрировать** технику ведения мяча. | Опера  тивный | 1.4,  2.2; 2.4  3.8, 3.9  4.7 | Выпол  нять поднима ние туловища |  |
| 13 | 1 | Подвижные игры на материале игры в футбол. |  |  | Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр. | **Выполнять** общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.4, 1.5, 2.3, 3.12, 3.13, 4.2 | Выпол  нять задание стр.91 |  |
|  | | | Спортивные игры: баскетбол 10ч. | | | | | | | |
| 14 | 1 | История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |  | История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  **Излагать** общие правила игры в баскетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 1.1,1.2,  3.1, 3.2, 3.3, 4.2,  4.1 | Читать стр. 64-69 |  |
| 15 | 1 | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой» |  |  | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой» . | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8,  4.2 | Прыжки по ориенти  рам |  |
| 16 | 1 | Ведение баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». |  |  | Ведение баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.7 | Выпол  нять приседа  ния |  |
| 17 | 1 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |  |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять комплекс № 1 (1,2,3) |  |
| 18 | 1 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |  |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.5 | Выпол нять комплекс № 1 (4,5,6) |  |
| 19 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте. |  |  | Ловля и передача мяча в парах с передвижением приставным шагом. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять комплекс № 1 (7,8) |  |
| 20 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом . |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стояна месте. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 мдруг от друга. | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.7 | Выпол  нять задание стр. 72 №1 |  |
| 21 | 1 | Броски мяча в корзину |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол  нять отжима  ние от пола |  |
| 22 | 1 | Броски мяча в корзину |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. | Опера  тивный | 1.5, 1.7, 2.5,2.6, 3.20, 4.7 | Выпол  нять приседа  ния |  |
| 23 | 1 | Подвижные игры на материале игры в баскетбол. |  |  | Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой исоревновательной деятельности  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.4, 1.5, 2.3, 3.12, 3.13, 4.2 | Прыжки по ориенти  рам |  |
|  | | | Способы физкультурной деятельности-1ч. Подвижные игры разных народов1ч. | | | | | | | |
| 24 | 1 | Как измерить физическую нагрузку. Подвижные игры разных народов. |  |  | Связь величины нагрузки и частоты сердечныхсокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь  Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. | Оперативный | 1.1, 1.2,  2.1, 2.2,  2.5, 3.1,  3.4, 4.1,4.5 | Выпол  нять задание стр.22-24 |  |
| 25 | 1 | Подвижные игры разных народов. |  |  | Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. | **Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. | Оперативный | 1.5, 2.4, 4.2, 4.7, 4.9 |  |  |
|  | | | 2 четверть Знания о физической культуре- 1ч. Способы физкультурной деятельности-2ч. Физическое совершенствование -19 ч. | | | | | | | |
|  | | | Знания о физической культуре- 1ч. Способы физкультурной деятельности-2ч. Гимнастика с основами акробатики- 19ч. | | | | | | | |
| 26 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.  История возникновения акробатики и гимнастики. |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. История возникновения акробатики и гимнастики. | С**облюдать** технику безопасности в спортивном зале.  **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.  **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений. **Демонстрировать** технику выполнения разученных седов, упоров, приседов. | Оперативный | 1.1, 1.2, 1.4, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Читать и отвечать на вопросы стр.33 |  |
| 27 | 1 | Акробатические упражнения : упражнения в группировке, перекаты. |  |  | Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов.  Техника ранее освоенных акробатических упражнений: положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положений стоя и лежа, кувырок вперед. | **Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных группировок из положения стоя и лежа на спине.  **Выполнять** ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений. | Оперативный | 1.2, 2.1,  2.2, 3.8, 3.9, 4.5, 4.7 | Выпол нять задание стр.37 |  |
| 28 | 1 | Как измерить физическую нагрузку.  Акробатические упражнения : стойка на лопатках, кувырок вперед. |  |  | Связь величины нагрузки и частоты сердечныхсокращений. Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях Кувырок вперёд в группировке. | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения кувырка вперёд | Оперативный | 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 3.1, 3.2, 3.6, 4.5, 4.7 | Выпол  нять наклон вперед |  |
| 29 | 1 | Как измерить физическую нагрузку.  Кувырки вперед и назад. |  |  | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.  Кувырок вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. | **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения кувырка вперёд.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. | Оперативный | 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 3.1, 3.2, 3.6, 4.5, 4.7 | Выпол  нять поднима  ние туло  вища |  |
| 30 | 1 | Развитие гибкости. Кувырки вперед и назад. |  |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Кувырок вперед. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. | Оперативный | 1.2  2.2 2.4  3.6  4.5, 4.7 | Выпол  нять прыжки на скакалке |  |
| 31 | 1 | Кувырки вперед и назад. Формирование осанки. |  |  | Кувырок вперед. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. | **Демонстрировать** технику выполнения кувырка вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Читать стр.29-32 |  |
| 32 | 1 | Гимнастический мост. |  |  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). | **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста. | Оперативный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.6, 3.8, 3.11, 3.13, 4.5, 4.7 | Выпол нять комп лекс утренней зарядки №2 |  |
| 33 | 1 | Развитие координации движений. Гимнастический мост. |  |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол  нять задание стр. 34 №1 |  |
| 34 |  | Прыжки со скакалкой. |  |  | Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Оператив  ный | 1.1, 2.1, 2.2 , 2.4  3.8,3.20,  4.5, 4.7 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 2 |  |
| 35 | 1 | Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой. |  |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.  **Демонстрировать** технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. | Оператив  ный | 2.2 , 2.4  2.7, 3.9,  4.4 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 2 |  |
| 36 | 1 | Гимнастические упражнения. Формирование осанки. |  |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями.  **Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины | Оператив  ный | 1.2, 1.5  2.2 2.4  3.6  4.5-4.7 | Выпол нять задание стр.38 |  |
| 37 | 1 | Развитие гибкости. Гимнастические упражнения. |  |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол нять задание стр. 35 |  |
| 38 | 1 | Гимнастические упражнения. |  |  | Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.4, 2.1, 2.2, 2.6,  3.8, 3.9, 3.13, 4.5, 4.7 | Выпол нять задание стр. 35 |  |
| 39 | 1 | Преодоление полосы препятствий: разнообразно передвижения с элементами лазания, перелазания. |  |  | Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Опера  тивный | 1.6, 2.1, 2.2, 3.12,3.13, 4.2, 4.3 | Выпол нять отжима ние от пола. |  |
| 40 | 1 | Преодоление полосы препятствий: разнообразно передвижения с элементами лазания, перелазания. |  |  | Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Наклон вперед. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол нять поднима  ние туло  вища |  |
| 41 | 1 | Гимнастические упражнения. |  |  | Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Оперативный | 1.4, 2.1, 2.2, 2.6,  3.8, 3.9, 3.13, 4.5, 4.7 | Выпол нять наклон вперед стоя. |  |
| 42 | 1 | Преодоление полосы препятствий: переползания. |  |  | Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. | Оперативный | 1.3, 2.3, 2.6, 3.13, 4.7 | Выпол  нять присе  дания |  |
| 43 | 1 | Преодоление полосы препятствий: переползания. Развитие силовых способностей |  |  | Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Оперативный | 1.2, 1.7, 2.3, 3.13, 4.4 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 2 |  |
| 44 | 1 | Кувырки вперед и назад. Развитие гибкости. |  |  | Кувырок вперед. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Демонстрировать** технику выполнения кувырка вперёд.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.  **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Оперативный | 1.2  2.2 2.4  3.6  4.5, 4.7 | Выпол нять комплекс утренней зарядки 2 |  |
| 45 | 1 | Преодоление полосы препятствий: передвижение по наклонной скамейке. |  |  | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Оперативный | 1.6, 2.4, 2.5, 3.18, 4.4 | Выпол нять упражне  ния со скакал  кой |  |
| 46 | 1 | Преодоление полосы препятствий: передвижение по наклонной скамейке. |  |  | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. | Теку  щий | 1.6, 2.4, 2.5, 3.20, 4.1 | Выпол нять задание стр. 38 |  |
| 47 | 1 | Преодоление полосы препятствий: передвижение по наклонной скамейке Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. |  |  | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Подвижные игры: «Что изменилось?», «Коники спортсмены», «Отгадай, чей голос». | **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр | Оперативный | 1.2  2.2 2.4  3.6  4.5-4.7 |  |  |
|  | | | 3 четверть Знания о физической культуре- 1ч. Способы физкультурной деятельности-2ч. Физическое совершенствование -27 ч. | | | | | | | |
|  | | | Знания о физической культуре 1ч. Лыжная подготовка 12 ч. Способы физкультурной деятельности 2ч. | | | | | | | |
| 48 | 1 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Что такое комплексы физических упражнений.  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. |  |  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Попеременный двухшажный ход. | **Соблюдать** технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.  **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.  **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность.  **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.  **Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря. | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.4, 2.2, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Читать и отвечать на вопросы стр. 52 |  |
| 49 | 1 | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.  Попеременный двухшажный ход. |  |  | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.  Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. | **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.3,2.1, 2.2, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Выпол нять задание стр.53 №1 |  |
| 50 | 1 | Попеременный двухшажный ход.  Развитие координации движений. |  |  | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Опера  тивный | 2.2, 2.3, 2.6, 3.13, 4.1 | Выпол нять задание стр.53 №2 |  |
| 51 | 1 | Попеременный двухшажный ход.  Подъём «лесенкой» |  |  | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой». | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол нять задание стр.53 №3 |  |
| 52 | 1 | Одновременный двухшажный ход.  Подъём «лесенкой» |  |  | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Подъем «лесенкой». | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Опера  тивный | 1.1.  2.1-2.2.  2.5,3.1.  3.4,4.1 | Выпол нять задание стр.53 №3 |  |
| 53 | 1 | Одновременный двухшажный ход.  Торможение «плугом» |  |  | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу попеременно двухшажным и одновременно двухшажным ходом. | **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона. | Опера  тивный | 1.1.  2.1-2.2.  2.5, 3.1.  3.4, 4.1 | Читать и отвечать на вопросы стр.54-56 |  |
| 54 | 1 | Одновременный двухшажный ход.  Торможение «плугом» |  |  | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу попеременно двухшажным и одновременно двухшажным ходом.  Торможение «плугом» | **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона. | Опера  тивный | 1.1.  2.1-2.2.  2.5, 3.1.  3.4, 4.1 | Выпол нять задание стр. 56 |  |
| 55 | 1 | Поворот переступанием.  Развитие выносливости. |  |  | Передвижение по учебному кругу попеременно двухшажным и одновременно двухшажным ходом.  Поворот переступанием. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Излагать** и **демонстрировать** технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.  **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Опера  тивный | 1.1.  2.1-2.2.  2.5, 3.1.  3.4, 4.1 | Выпол нять сгибание и разгиб  ание рук в упоре лежа на полу. |  |
| 56 | 1 | Поворот переступанием.  Развитие выносливости. |  |  | Поворот переступанием.  Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.  **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
| 57 | 1 | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. |  |  | Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.  Передвижение по учебному кругу. | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | Опера  тивный | 1.1,1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.5,  3.1, 3.3, 3.4, 4.1 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
| 58 | 1 | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. |  |  | Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.  Передвижение по учебному кругу. | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | Опера  тивный | 1.2, 1.3, 1.6, 1.7, 2.1, 2.2, 3.3, 4.7 | Читать и отвечать на вопросы стр.56 |  |
| 59 | 1 | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |  |  | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | **Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 2.5,  3.8, 3.12 | Выпол нять задание стр. 56 |  |
| 60 | 1 | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |  |  | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции . Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. | **Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.  **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол  нять поднима  ние туловища |  |
| 61 | 1 | Закаливание- обливание, душ. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. |  |  | Правила закаливания обливанием и принятием душа.  Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет в гору», «Попади в ворота» | **Объяснять** правила закаливания способом «обливание».  **Объяснять** правила закаливания принятием душа.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.3, 3.5, 4.1, 4.7, 4.9 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
| 62 | 1 | Выполнение простейших закаливающих процедур. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. |  |  | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Эстафеты в передвижениях на лыжах. | **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.3, 3.5, 4.1, 4.7, 4.9 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
|  | | | Спортивные игры: баскетбол 12 ч. | | | | | | | |
| 63 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». |  |  | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса). Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». | Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивными играми.  **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.4, 2.2, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Читать и отвечать на вопросы стр.72 |  |
| 64 | 1 | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». |  |  | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча по дуге и «змейкой». | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8,  4.2 | Выпол  нять задание стр. 72 №1 |  |
| 65 | 1 | Ведение баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». |  |  | Ведение баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча по прямой, дуге и «змейкой». | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.7 | Выпол  нять приседа  ния |  |
| 66 | 1 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |  |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол  нять задание стр. 74 №2 |  |
| 67 | 1 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |  |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.5 | Выпол нять задание стр.74 №3 |  |
| 68 | 1 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |  |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | **Характеризовать и демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять комплекс № 1 |  |
| 69 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте. |  |  | Ловля и передача мяча в парах с передвижением приставным шагом. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.7 | Выпол нять прыжки через скакал  ку. |  |
| 70 | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом . |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стояна месте. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 мдруг от друга.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять отжима ние от пола. |  |
| 71 | 1 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Броски мяча в корзину. |  |  | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. | **Измерять** пульс после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. | Опера  тивный | 1.4, 1.5, 2.3, 3.12, 3.13, 4.2 | Выпол  нять комплекс упражнений №3 |  |
| 72 | 1 | Броски мяча в корзину |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол  нять приседа  ния |  |
| 73 | 1 | Броски мяча в корзину |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять комплекс № 1 |  |
| 74 | 1 | Подвижные игры на материале игры в баскетбол. |  |  | Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой исоревновательной деятельности  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.5, 2.4, 4.2, 4.7, 4.9 | Выпол  нять комплекс упражнений №3 |  |
|  | | | Спортивные игры: волейбол 3ч. | | | | | | | |
| 75 | 1 | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |  |  | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол.  **Излагать** общие правила игры в волейбол.  **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной деятельности | Опера  тивный | 1.1, 1.2, 1.4, 2.2, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Читать и отвечать на вопросы стр. 78 |  |
| 76 | 1 | Подача мяча. |  |  | Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. | **Излагать** общие правила игры в волейбол.  **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной деятельности | Опера  тивный | 1.4, 1.5  2.1,2.2,  3.6, 3.13,  4.7 | Выпол  нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
| 77 | 1 | Подача мяча. |  |  | Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.  Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. | **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной деятельности.  **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. | Опера  тивный | 1.4, 2.2, 2.3, 2.4,  3.13,  4.7 |  |  |
|  | | | **4 четверть Знания о физической культуре- 1ч. Способы физкультурной деятельности-1ч. Физическое совершенствование -23 ч.** | | | | | | | |
|  | | | Знания о физической культуре 1ч. Способы физкультурной деятельности 1ч. Спортивные игры: волейбол 7ч. | | | | | | | |
| 78 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Что такое комплексы физических упражнений.  Подача мяча. |  |  | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.  Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча  Прямая нижняя подача мяча. | **Соблюдать**  технику безопасности на занятиях спортивными играми.  **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.  **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность.  **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной деятельности | Оперативный. | 1.1, 1.2, 1.4, 2.2, 3.1, 3.3, 4.1, 4.2 | Выпол нять задание стр. 80 |  |
| 79 | 1 | Приём и передача мяча. |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.1, 1.4,  2.3,2.5,2.6,3.7, 4.1, 4.4 | Выпол нять комплекс утренней зарядки 2 |  |  |  |
| 80 | 1 | Приём и передача мяча. |  |  | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног  Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Оперативный | 1.4, 1.5  2.2, 2.4, 2.6, 3.20  4.7 | Выпол нять прыжки с места |  |
| 81 | 1 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Приём и передача мяча. |  |  | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Измерять** пульс после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.2, 1.3,1.6,  2.1, 2.2, 2.5  3.3, 3.1,3.2  4.7,4.1, 4.4 | Выпол нять задание стр 79 |  |
| 82 | 1 | Приём и передача  мяча. |  |  | Комплекс упражнений для  укрепления мышц ног.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Развивать** мышцы ног с помощью  специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.1, 1.4,  2.3,2.5,2.6,3.7, 4.1, 4.4 | Выпол нять комплекс утренней зарядки 2 |  |
| 83 | 1 | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. |  |  | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.5 | Выпол  нять задание стр. 82 |  |
| 84 | 1 | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. |  |  | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 2.1, 2.2, 2.3, 3.8, 3.12,  4.3 | Выпол нять поднима ние туловища |  |
| 85 | 1 | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. |  |  | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Приём и передача мяча снизу двумя руками. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.6, 1.7, 2.2, 2.3, 3.9, 3.12,  4.7 | Выпол нять комплекс утренней зарядки 3 |  |
| 86 | 1 | Подвижные игры на  материале игры в волейбол. |  |  | Подвижные игры: «Не давай  мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Владеть** правилами организации и  проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр | Опера  тивный | 1.5, 2.4,  4.2, 4.7, 4.9 | Выпол  нять отжима ние от пола |  |
|  | | | Легкая атлетика 11ч. | | | | | | | |
| 87 | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с места (толчком двумя) |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Прыжки в высоту с места (толчком двумя) | **Выполнять** правила безопасного поведения во время занятий. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. | Опера  тивный | 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.8; 3.9; 4.1; 4.8 | Выпол нять задание стр.44 |  |
| 88 | 1 | Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. |  |  | Высокий старт. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта. | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. | Оперативный | 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.25; 4.1; 4.4 | Выпол  нять задание стр. 47 №3 |  |
| 89 | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.  Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.  Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя, отголовы двумя руками из положения сидя. | Опера тивный | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол нять комплекс утренней зарядки 4 |  |
| 90 | 1 | Броски большого мяча от головы двумя руками из положения сидя. Прыжки в длину с места |  |  | Броски большого мяча от головы двумя руками из положения сидя. Прыжки в длину с места(толчком двумя). | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. **Демонстрировать** технику прыжка с места в условиях учебной деятельности. | Теку  щий | 1.6, 1.7, 2.6, 2.7, 3.20, 3.25, 4.7 | Выпол нять прыжки по ориенти рам. |  |
| 91 | 1 | Правила простейших соревнований.  Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. |  |  | Правила простейших соревнований. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. | **Составлять** правила простейших соревнований по образцу.  **Организовывать** и **проводить** соревнования по составленным правилам.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. | Опера  тивный | 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.3, 3.12, 3.13, 4.1, 4.8 | Выпол нять задание стр.46 №2 |  |
| 92 | 1 | Развитие координации. Метание малого мяча с места из-за головы. |  |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Метание малого мяча с места из-за головы. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Описывать** технику выполнения метания мяча с места. | Опера  тивный | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.8; 4.1-4.3. | Выпол нять упор присев, упор лежа |  |
| 93 | 1 | Метание малого мяча с места из-за головы. |  |  | Метание малого мяча с места из-за головы. | **Демонстрировать** технику метания мяча с места | Теку  щий | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.8; 4.1-4.3. | Выпол нять комплекс утренней зарядки 4 |  |
| 94 | 1 | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. |  |  | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности. | Опера  тивный | 1.1; 2.1-2.7; 3.1-3.8; 4.1-4.3. | Выпол нять комплекс утренней зарядки 4 |  |
| 95 | 1 | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. |  |  | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | Теку  щий | 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.25; 4.1; 4.4 | Выпол  нять прыжки в длину с места. |  |
| 96 | 1 | Развитие выносливости.  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. |  |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | Опера  тивный | 1.3; 2.1; 2.2; 3.14; 3.17; 3.18; 4.4 | Выпол нять ускоре  ние  3 по 20 метров |  |
| 97 | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Подвижные игры на материале легкой атлетики. |  |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры: «Космонавты», «Мышеловка». упражнения для развития быстроты, ловкости выносливости и координации движений. | **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Теку  щий | 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.25; 4.1; 4.4 | Выпол  нять прыжки на месте с поворо  тами |  |
|  | | | Спортивные игры: футбол 2ч. | | | | | | | |
| 98 | 1 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. |  |  | Правила игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; беглицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол.  **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Выполнять** удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  **Передавать** мяч партнёру и **останавливать** катящийся мяч в условиях игровой деятельности.  **Выполнять** специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | Опера  тивный. | 1.4,  2.2; 2.4  3.8, 3.9  4.7 | Читать и отвечать на вопросы стр.91 |  |
| 99 | 1 | Ведение мяча. Подвижные игры на материале игры в футбол. |  |  | Ведение мяча.  Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры. | **Демонстрировать** технику ведения мяча.  **Выполнять** общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.  **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.  **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Опера  тивный | 1.4, 1.5, 2.3, 3.12, 3.13, 4.2 | Выпол  нять задание стр.91 |  |
|  | | | **Подвижные игры 1ч. Подвижные игры разных народов 2ч.** | | | | | | | |
| 100 | 1 | Подвижные игры. |  |  | Подвижные игры «Передал-садись» и др. | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой исоревновательной деятельности | Опера  тивный | 1.5, 2.4, 4.2, 4.7, 4.9 | Выпол  нять прыжки по ориенти  рам. |  |
| 101 | 1 | Подвижные игры разных народов. |  |  | Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. | Опера  тивный | 1.5, 2.4, 4.2, 4.7, 4.9 | Выпол нять отжима ние от пола |  |
| 102 | 1 | Подвижные игры разных народов. |  |  | Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | **Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.  **Участвовать** в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. | Опера  тивный | 1.5, 2.4, 4.2, 4.7, 4.9 |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**:

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П. Матвеева:

Физическая культура. 3-4 классы.

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П.Матвеев. М.:Просвещение 2012

Интернет – ресурсы: [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru), <http://school-collection.edu.ru>, <http://window.edu.ru>, [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**2020/2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
| план | факт |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |