

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета Денисова /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе: Харламова /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы: Горина /В.Н.Горина/



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
3 класс

Учитель: О.Н. Векшина

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу года обучения.

В результате освоения программного материала ученик: **получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Характеристика класса

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 3 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 12 детей, из которых мальчиков – 6, девочек - 6. Все учащиеся учатся на оценку 4 и 5.

Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения. Основная масса обучающихся класса – это дети со средними уровнем физической подготовленности, которые в состоянии освоить программу по предмету только на базовом уровне. Они отличаются слабой организованностью, недисциплинированностью, часто безответственным отношением к выполнению заданий. В классе можно выделить группу обучающихся (3 человек), которые достаточно часто не имеют всего необходимого к уроку, не выполняют домашние задания.

Чтобы включить этих детей в работу на уроке, будут использованы, частые смены видов работы, потому что волевым усилием эти дети заставить себя работать не в состоянии, а поскольку многие в классе на них равняются, это дестабилизирует рабочую обстановку и не способствует повышению эффективности учебного занятия.

Небольшая группа учеников (4 человека) проявляет желание и возможность изучать предмет на продвинутом уровне. С учётом этого в содержание уроков включён материал повышенного уровня сложности, предлагаются дифференцированные задания как на этапе отработки знаний, так и на этапе контроля. В организации работы с этой группой обучающихся учтен и тот факт, что они не отличаются высоким уровнем самостоятельности в учебной деятельности и более успешны в работе по образцу, нежели чем в выполнении заданий творческого характера. Эти ребята часто не уверены в себе, мнительны, боятся ошибиться и с трудом переживают собственные неудачи.

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре во 3 «а» классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Подвижные игры	27	12	1	3	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Лёгкая атлетика	33	15		4	14
5	Лыжная подготовка	21			21	
	ИТОГО	102	27	22	28	25

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2. Бег с высокого старта 30 м (с)	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3. Бег 1500 м	без учета времени					
4. Многоскоки, 8 прыжков (м)	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
5. Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	13	8	6
8. Преодоление препятствия (5 шт)	4	3	1	4	3	1
9. 6 минутный бег	1150	1000	800	1050	900	700
10. Прыжок в длину с места	170	145	120	155	125	100
11. Лыжные гонки 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Подтягиван ие из виса на высокой перекладин е (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1 .	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2 .	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3 .	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-

9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 3 «а» классе на 2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Содержание (тема)	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание урока (Ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Знания о физи-й культуре Легкая атлетика	15						
1	ТБ на уроках физической культуры	Урок вводный	Знать: правила Т.Б на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	

4	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
5	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
7	Бег на результат 30 м. Игра «Русская лапта»	Урок контрольный	Уметь: выполнять ускорение.	Стремление преодолеть себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	
8	Бег на результат 60 м. Игра «Русская лапта»	Урок контрольный	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять многоскоки.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	

				инициативу, ответственность, причины неудач	правильно приземляться			
10	Прыжок в длину с места. Игра «Русская лапта»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности	
11	Прыжок в длину с места на результат	Урок контрольный	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбинированный	Уметь: определить толчковую ногу.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
13	Челночный бег 3x10 м на результат	Урок контрольный	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 (цель, мотив, прогноз, средства. контроль, оценка)	
14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять метание мяча в цель.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
15	Метание	Урок	Уметь: выполнять	Проявлять трудолюбие	Основы знаний о	Осуществлять	Самостоятельно	

	набивного мяча на дальность	контрольный	метание мяча в цель.	и упорство в достижении поставленных целей	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
	Подвижные игры	15						
16	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Урок игровой	Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	
17	Игра «Белые медведи».	Урок игровой	Уметь: играть в команде.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
18	Эстафеты с мячом	Урок комбинированный	Знать: ТБ при эстафетах.	Воспитывать в себе волю к победе	Совершенство-вать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	
19	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой	Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	
20	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой	Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	
21	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: играть в игру по	Проявлять внимание, сообразительность и	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах,	Различать допустимые и	

			упрощенным правилам.	быстроту передвижений		подчиняться капитану	недопустимые формы поведения на уроке	
22	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный	Знать: технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
23	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный	Знать: технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
24	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
25	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
26	Элементы игры «Пионербол»	Урок игровой	Знать: правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	
27	Игра «Пятнашки»	Урок игровой	Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	

	Гимнастика с основами акробатики подвижные игры	21 1						
28	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбинированный	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
30	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
31	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веребочка под ногами»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	

32	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять		
34	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять		
35	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие координацион-ных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
36	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие координацион-ных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
37	Строевые упражнения. Вис	Урок соревно-	Уметь: выполнять упражнения на	Активно включаться в работу, проявлять	Уметь организовать	Управлять эмоциями при общении со	Технически правильно	

	на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	вательно-контроль-ный	гибкость.	смекалку и сообразительность	самостоятельную деятельность	сверстниками	выполнять действия	
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	Урок соревновательно-контроль-ный	Уметь: выполнять упражнения на гибкость.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия	
39	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	Урок групповой	Уметь: выполнять правильный хват.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
40	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	Урок групповой	Уметь: выполнять правильный хват.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный	Уметь: выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
42	Лазание по гимнастической стенке с	Урок комбинированный	Уметь: выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при	

	одновременным перехватом и постановкой рук	ный			упражнений прикладной направленности		выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный	Уметь: выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
44	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	
45	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	
46	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие	Знать: способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке перелазание через нее, перешагивание, переползание).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	
47	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие	Знать: способы преодоления препятствий	Проявлять качества силы, координации, быстроты при	Осваивать технику физических упражнений	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при	

			(лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	выполнении упражнений прикладной направленности	прикладной направленности		выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
48	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Урок комбинированный	Уметь: держать равновесие на одной ноге; ходьба.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке	Осваивать работу по отделениям	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	
49	Игра «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	
	Лыжные гонки	21						
50	ТБ на уроках лыжной подготовки	Урок вводный	Знать: ТБ на уроках.	Персональный подбор лыжного инвентаря	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время	Уметь слушать и вступать в диалог	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный	Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	
53	Передвижение на	Урок	Уметь:	Совершенствование	Объяснять технику	Поочередно	ТБ	

	лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	контрольный	переносить тяжесть тела на месте.	передвижения на лыжах скользящим шагом	выполнения ступающим и скользящим шагом без палок	выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		
54-55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Урок комбинированный	Уметь: переносить тяжесть тела в движении.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	
56-57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Урок комбинированный	Уметь: передвигаться на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	
58	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Урок комбинированный	Уметь: выполнять поворот.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости	Осваивать технику выполнения поворотов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	
59	Игра «Чьи лыжи быстрее»	Урок игровой	Знать: правила проведения эстафет на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		
60	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	Урок соревновательно-контрольный	Уметь: выполнять поворот в движении.	Развитие координации	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	
61	Эстафеты на лыжах	Урок соревновательный	Знать: правила игр.	Проявлять качества координации при	Осваивать технику передвижения и	Осваивать универсальные	ТБ	

		вательно-контрольный		передвижении на лыжах, выносливость	поворотов на лыжах	умения в проведении подвижных игр на улице		
62	Подъемы и спуски под уклон	Урок комбинированный	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	
63	Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	
64	Игра «Охотники и утки на лыжах»	Урок игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками	ТБ	
65	Игра «Дружные пары»	Урок игровой	Уметь: выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Проявлять координацию при выполнении упражнений	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей	ТБ	
66	Передвижение на лыжах до 1 км	Урок соревновательно-контрольный	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	
67	Подъемы и	Урок	Уметь: выполнять	Проявлять	Объяснять и	Осваивать	ТБ	

	спуски под уклон	комбинированный	спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	универсальные умения в проведении подвижных игр на улице		
68	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	Урок комбинированный	Знать: стойки на лыжах при спуске с горы.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	При необходимости осуществлять безопасное падение	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности	ТБ	
69	Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	Урок игровой	Знать: способы торможения (падением и др.).	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	При необходимости осуществлять безопасное падение	Оказывать поддержку своим сверстникам	Технически правильно выполняют двигательные действия	
70	Эстафеты на лыжах	Урок соревновательно-контрольный	Знать: правила проведения эстафет на лыжах	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	
	Легкая атлетика	4						
71	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	Уметь: приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
72	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	Уметь: приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	

73	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	Уметь: приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
74	Прыжки в высоту до 60 см на технику выполнения	Урок комбинированный	Уметь: приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	
	Подвижные игры	14						
75	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	Урок игровой	Уметь: бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	
76	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	
77	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	
78	Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинированный	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при	Совершенствование техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в	Оценивать приобретенные навыки владения	

		ный		работе с баскетбольным мячом		парах	мячом	
79	Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	
80	Эстафеты с мячом	Урок игровой	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	
81	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	
82	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	
83	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	Урок игровой	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствовать технику владения мячом	Управлять эмоциями во время игры	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	
84	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный	Уметь: вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	
85	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	

							подвижных игр	
86	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
87	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой	Уметь: быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	
88	Эстафеты с мячом	Урок соревновательный	Уметь: быстро передавать, ловить и вести мяч.	Стремиться к победе в игре	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
	Легкая атлетика	14						
89	Бег до 3 мин	Урок комбинированный	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	
90	Эстафеты	Урок соревновательный	Уметь: передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	
91	Челночный бег 3x10 м	Урок контрольный	Знать: правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	
92	Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный	Знать: понятие «короткая	Проявлять качества силы и быстроты при	Осваивать универсальные	Умение сотрудничать при	Осваивать универсальные	

		ватель- ный	дистанция».	выполнении беговых упражнений	умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	выполнении совместных беговых упражнений	умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
93	Бег до 3 мин	Урок- путе- шествие	Знать: понятие «темп бега».	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
94	Бег до 3 мин	Урок- путе- шествие	Знать: понятие «темп бега».	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
95	Бег до 3 мин	Урок- путе- шествие	Знать: понятие «темп бега».	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	

					беговых упражнений			
96	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Урок соревновательный	Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой	
97	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
98	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)	Урок соревновательный	Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой	
99	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	

				физических упражнений на трудовую деятельность	по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	заданий		
100	6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	
101	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок соревновательно-контрольный	Знать: ТБ при метании мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок соревновательно-контрольный	Знать: ТБ при метании мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	