**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 3 класса

на 2020-2021 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Епанчина

2020 г.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Ученик получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

Ученик научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Подготовка и сдача норм ГТО.

***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики (24 ч.)***

***Организующие команды и приемы:***повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения*** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика 23 ч.***

***Бег:*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

***Броски***большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

***Метание***малого мяча на дальность из-за головы.

***Прыжки:*** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки.12 ч.**

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход;чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Элементы спортивных игр (9 ч.)***

*На материале раздела* ***«Спортивные игры»:***

***Футбол:*** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **6** |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м.. |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину с места. |  |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7** |
| 1 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. |  |
| 2 | Контроль двигательных качеств: метание. |  |
| 3 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.  Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. |  |
| 4 | Бег с изменением частоты шагов. |  |
| 5 | Понятие «физические качества». |  |
| 6 | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. |  |
| 7 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.  Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |
| 1 | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. |  |
| 2 | Перестроение в две шеренги, в две колонны.  Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. |  |
| 3 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Совершенствование техники выполнения перекатов. |  |
| 4 | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. |  |
| 5 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях, упражнения «стойка на лопатках». |  |
| 6 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| 7 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. |  |
| 8 | . Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд. Висы на перекладине и гимнастической стенке. |  |
| 9 | Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост»,«полушпагат». Прыжки со скакалкой |  |
| 10 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |  |
| 11 | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |
| 12 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. |  |
| 13 | Кувырки вперёд и назад. |  |
| 14 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. |  |
| 15 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. |  |
| 16 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. |  |
| 17 | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. |  |
| 18 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 1 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. |  |
| 2 | Ходьба на лыжах разными способами. |  |
| 3 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. |  |
| 4 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. |  |
| 5 | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. |  |
| 6 | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. |  |
| 7 | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. |  |
| 8 | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением |  |
| 9 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. |  |
| 10 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. |  |
| 11 | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м |  |
| 12 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **16** |
| 1 | Прыжки в длину с места. |  |
| 2 | Акробатические упражнения для развития равновесия. |  |
| 3 | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| 5 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. |  |
| 6 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. |  |
| 7 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. |  |
| 8 | Низкий старт. Бег с ускорением. |  |
| 9 | Прыжки в длину с места и с разбега. |  |
| 10 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры |  |
| 11 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |
| 12 | Правила поведения на уроках физкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. |  |
| 13 | Метание теннисного мяча на дальность. |  |
| 14 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. |  |
| 15 | Контроль пульса. Строевые упражнения. |  |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. |  |
|  | **Элементы спортивных игр** | **9** |
| 1 | Передача мяча в парах. |  |
| 2 | Броски и ловля мяча через сетку.,двумя руками от груди, из-за головы снизу. |  |
| 3 | Подача мяча через сетку одной рукой, двумя руками из-за головы. |  |
| 4 | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Ловля высоко летящего мяча. |  |
| 5 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. |  |
| 6 | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. |  |
| 7 | Броски малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. |  |
| 9 | Контроль за развитием двигательных качеств. |  |
|  | **Итого за 1 четверть** | 16 |
|  | **Итого за 2четверть** | 15 |
|  | **Итого за 3 четверть** | 20 |
|  | **Итого за 4 четверть** | 17 |
|  | **Итого за год** | 68 ч. |

**Приложение 1**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. | Вводный  Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять действия по образцу. Соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ | 02.09 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** самостоятельновыполнять комплекс утренней гимнастики; технически правильно отталкиваться и приземляться | 04.09 |  |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег на 30м с высокого старта. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять организующие строевые команды и приёмы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения. | 09.09 |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м | Контроль икоррекция знаний | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | 11.09 |  |
| 5 | Понятие «пульсометрия».  Прыжки вверх и в длину с места. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения;технике лвижения рук и ног в прыжках вверх и в длину; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 16.09 |  |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. | Контроль икоррекция знаний | **Научатся** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 18.09 |  |
| 7 | Метание на дальность с трёх шагов разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трёх шагов); выполнять правильное движение рукой для замаха в метении | 23.09 |  |
| 8 | Взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.  Броски и ловля набивного мяча в парах. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с партнёром | 25.09 |  |
| 9 | Метание набивного мяча от плеча одной рукой.  Бег с изменением частоты шагов. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 30.09 |  |
| 10 | Бег в медленном темпе в течение  5 минут. Беговые упражнения в эстафете. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | 02.10 |  |
| 11 | Бег на дистанцию 30 м. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; организовывать и проводить подвижные игры. | 07.10 |  |
| 12 | Разбег в прыжках в длину. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину | 09.10 |  |
| 13 | Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». | Образова  тельно-предметный | **Научатся** отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. | 14.10 |  |
| 14 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 16.10 |  |
| 15 | Правила поведения в гимнастическом классе с инвентарём и гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей в ОРУ | Образова  тельно-предметный | **Научатся** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении. | 21.10 |  |
| 16 | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.  Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища за 30 секунд. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 23.10 |  |
| 17 | Развитие силы, координационных способностей в упражнениях «вис на гимнастической стенке на время».  Игра « Догонялки на марше» | Образова  тельно-предметный | **Научатся** творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. | 06.11 |  |
| 18 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.  Игра «Увёртывайся от мяча» | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять перекаты в группировке; организовывать и проводить подвижные игры | 11.11 |  |
| 19 | Кувырок вперёд. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации | 13.11 |  |
| 20 | Упражнение «стойка на лопатках», «мост». Упражнения акробатики в различных сочетаниях. Построение перестроение. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять упражнение «стойка на лопатках»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | 18.11 |  |
| 21 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон из положения стоя. Ходьба противоходом и «змейкой». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | 20.11 |  |
| 22 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития силы и ловкости. | 25.11 |  |
| 23 | Упражнения в равновесиях и опорах. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (гимнастическая скамейка); организовывать и проводить подвижные игры | 27.11 |  |
| 24 | Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Кувырки вперёд. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять поднимание ног углом на перекладине;соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры. | 02.12 |  |
| 25 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалками. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** оценить дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастическими палками; пробегать через вращающуюся скакалку | 04.12 |  |
| 26 | Правила выполнения упражнений с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 09.12 |  |
| 27 | Броски и ловля мяча в паре. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся | 11.12 |  |
| 28 | Выполнение бросков мяча одной рукой различными способами. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг) | 16.12 |  |
| 29 | Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 18.12 |  |
| 30 | Упражнения с баскетбольным мячом в парах. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; организовывать и проводить подвижные игры | 23.12 |  |
| 31 | Ведение мяча приставными шагами левым боком. Броски набивного мяча на дальность разными способами. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком; технически правильно выполнять броски набивного мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 25.12 |  |
| 32 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы | 13.01 |  |
| 33 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах по дистанции  1 км с переменной скоростью | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря | 15.01 |  |
| 34 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | 20.01 |  |
| 35 | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** продвигаться по дистанции со средней скоростью; выполнять обгон на дистанции | 22.01 |  |
| 36 | Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; выполнять обгон на дистанции. | 27.01 |  |
| 37 | Повороты и приставные шаги при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; выполнять спуск и подъём на лыжах с палками | 29.01 |  |
| 38 | Различные виды торможения и повороты при спуске на лыжах с палками и без. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | 03.02 |  |
| 39 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | 05.02 |  |
| 40 | Повороты на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором» | 10.02 |  |
| 41 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотом «упором». | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 12.02 |  |
| 42 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | 17.02 |  |
| 43 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъёма. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять на лыжах подъёмы и спуски при прохождении дистанции | 19.02 |  |
| 44 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | 24.02 |  |
| 45 | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** продвигаться по дистанции со средней скоростью; выполнять обгон на дистанции | 26.02 |  |
| 46 | Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; выполнять обгон на дистанции. | 03.03 |  |
| 47 | Повороты и приставные шаги при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; выполнять спуск и подъём на лыжах с палками | 05.03 |  |
| 48 | Различные виды торможения и повороты при спуске на лыжах с палками и без. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | 10.03 |  |
| 49 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | 12.03 |  |
| 50 | Повороты на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором» | 17.03 |  |
| 51 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотом «упором». | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 19.03 |  |
| 52 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта. Игра «Охотники и олени» | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | 31.03 |  |
| 53 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъёма. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять на лыжах подъёмы и спуски при прохождении дистанции | 02.04 |  |
| 54 | Правила безопасности на спортивной площадке. Совершенствование бросков через сетку и ловля высоко летящего мяча. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить подвижные игры | 07.04 |  |
| 55 | Броски мяча через сетку из зоны подачи. Подача мяча двумя руками из-за головы; | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи; технически правильно выполнять броски мяча через сетку двумя руками из-за головы; перемещаться по площадке по команде «переход». | 09.04 |  |
| 56 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатс**я организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | 14.04 |  |
| 57 | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии и по дуге. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 16.04 |  |
| 58 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры | 21.04 |  |
| 59 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 23.04 |  |
| 60. | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата | 28.04 |  |
| 61 | Передача и приём ногой в паре на месте и в движении. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять жонглирование ногой; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 30.04 |  |
| 62 | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. | Образова  тельно-тренировочный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель | 05.05 |  |
| 63 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель | 07.05 |  |
| 64 | Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Кувырок вперёд и назад. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации | 12.05 |  |
| 65 | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках, голове, руках у опоры. | Образова  тельно-предметный | **Научатся** выполнять ходьбу по гимнастической скамейке различными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | 14.05 |  |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Бег на 30 м. | Контроль икоррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | 19.05 |  |
| 67 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; добиваться достижения конечного результата | 21.05 |  |
| 68 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м.; бег на 1000м. |  | **Научатся** выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; выполнять прыжки , соблюдая правила безопасного приземления | 26.05 |  |