

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**предмету «Физическая культура»**

**3 класс**

Количество часов: 99

Учитель: Мамонтова Л. В.

**2020 - 2021 учебный год**

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» 3 класса, автором которой является Лях В.И. УМК «Школа России».

Преподавание предмета в 2020 – 2021 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2020-2021 уч.г.
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2020-2021 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2020 -2021 учебный год.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическим упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспита­ние высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уде­ляется детскому возрасту, поскольку на этом этапе разви­тия закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, кото­рые могут быть реализованы в различных сферах деятель­ности человека.

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Тематическое планирование по предмету в 3 классе рассчитано на 99 часов с учетом того, что 3 часа в году выпадает на праздничные дни: 8 марта, 3,10 мая.

1. **Планируемые результаты изучения предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержательная линия** | **Требования ФГОС** | |
| **Планируемые результаты** | |
| **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| **Основы знаний о физической культуре**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **Спортивно-оздоровительная деятельность** | • историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта, излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека;  • способы и особенности движений и передвижений;  • положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;  • способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;  • терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  • общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;  • правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.  . | • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;  метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;  • выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;  • выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;  • составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  • использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;  • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;  • измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;  • оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;  • взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное  отношение к одноклассникам;  • выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;  • организовывать места занятий физическими упражнениями |

**Планируемые результаты формирования УУД средствами предмета «Физическая культура»** (на конец 3 класса)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные качества:** | **Регулятивные УУД:** | **Познавательные УУД:** | **Коммуникативные УУД:** |
| - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  находить с ними общий язык и общие интересы. | – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  – планировать собственную деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  – анализировать и объективно оценивать результаты  собственного труда, находить возможности и способы их  улучшения;  – видеть красоту движений, выделять и обосновывать  эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  – управлять эмоциями при общении со сверстниками  и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | – умения организовывать собственную деятельность,  выбирать и использовать средства для достижения её цели,  – умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия  со сверстниками и взрослыми людьми. |

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-       несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

 Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики Уровень | | | Девочки Уровень | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание, к-во раз: |  |  |  |  |  |  |
| Мальчики в висе стоя | 18-20 | 15-17 | 12-14 |  |  |  |
| Девочки в висе лежа |  |  |  | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | коснуться  лбом  колен | коснуться  ладонями  пола | коснуться  пальцами  пола | коснуться  лбом  колен | коснуться  ладонями  пола | коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.6-5.8 | 5.9-6.3 | 6.4-6.6 | 6.0-6.3 | 5.9-6.5 | 6.6-6.8 |
| Бег 1000 м, мин | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 6:00 | 6:30 | 7:00 |

Челночный бег 3х10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3х10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

Уровень Мальчики Девочки

Высокий 9,5 с и меньше 9,7 с и меньше

Средний 9,6–10,1 с 9,8–10,3 с

Низкий 10,2 с и меньше 10,5 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень Результат

Высокий 5–6 попаданий из 6 бросков

Средний 3–4 попадания из 6 бросков

Низкий 2 и менее попадания из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

Уровень Результат

Высокий 12,1 м и дальше

Средний 8–12 м

Низкий Ближе 8 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

Уровень Результат

Высокий 80 с и больше

Средний 50–79 с

Низкий 10–49 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

Уровень Результат

Высокий 17 раз и более

Средний 12–16 раз

Низкий Менее 12 раз

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Характеристика основных содержательных линий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные линии** | **Характеристика содержательной линии** |
| **Основы знаний о физической культуре** | Понятие о физической культуре. Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Туристическая подготовка. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок.  Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём  и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |

1. **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Темы урока** | Дата | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | |
| факт | план | | **Предметные** | | **Личностные** | | | **Метапредметные** | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Введение. ТБ на уроках физ-ры. Ходьба и бег |  | 03.09 | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бёг в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | | | – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | |
| 2  3 | Ходьба и бег  Ходьба и бег |  | 04.09  07.09 | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | | | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | |
| 4 | Ходьба и бег |  | 10.09 | | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | | | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | |
| 5 | Ходьба и бег |  | 11.09 | | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | | | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | |
| 6  7  8 | Ходьба и бег  Прыжки  Прыжки |  | 14.09  17.09  18.09 | | Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». Игра «Попади в мяч». | | | правильно выполнять движения при прыжке. | | |
| 9  10 | Метание мяча  Метание мяча |  | 21.09  24.09 | | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | | правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | | |
| 11 | Метание мяча |  | 25.09 | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | | | правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | | |
| **Кроссовая подготовка (16 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 12  13 | Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности |  | 28.09  01.10 | | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | | | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их  устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 14 | Бег по пере­сеченной местности |  | 02.10 | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 15 | Бег по пере­сеченной местности |  | 05.10 | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 16  17 | Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности |  | 08.10  09.10 | | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 18  19 | Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности |  | 12.10  15.10 | | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 20 | Бег по пере­сеченной местности |  | 16.10 | | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 21  22  23 | Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности |  | 19.10  22.10  23.10 | | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шиш­ки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 24 | Бег по пере­сеченной местности |  | 26.10 | | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| 25  26  27 | Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности  Бег по пере­сеченной местности |  | 29.10  09.11  12.11 | | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | | |
| **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Акробатика  Строевые упражнения |  | | 13.11 | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | – умения организовывать собственную деятельность,  выбирать и использовать средства для достижения её цели,  – умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми,  – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  – представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их  устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,  находить с ними общий язык и общие интересы | | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |
| 29 | Акробатика  Строевые упражнения |  | | 16.11 | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | | | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |
| 30  31 | Акробатика  Строевые упражнения  Акробатика  Строевые упражнения |  | | 19.11  20.11 | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | | | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |
| 32  33 | Акробатика  Строевые упражнения  Акробатика  Строевые упражнения |  | | 23.11  26.11 | | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | | | выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |
| 34 | Висы. Строе­вые упражне­ния |  | | 27.11 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | | | выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | |
| 35 | Висы. Строе­вые упражне­ния |  | | 30.11 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | | | выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | |
| 36  37 | Висы. Строе­вые упражне­ния  Висы. Строе­вые упражне­ния |  | | 03.12  04.12 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках; Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | | | выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | |
| 38  39 | Висы. Строе­вые упражне­ния  Висы. Строе­вые упражне­ния |  | | 07.12  10.12 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | | | выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | | |
| 40 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии |  | | 11.12 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | | | лазать по гимнастической стенке | | |
| 41  42 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии  Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии |  | | 14.12  17.12 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | | | лазать по гимнастической стенке | | |
| 43  44 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии  Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии |  | | 18.12  21.12 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | | | лазать по гимнастической стенке | | |
| 45 | Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии |  | | 24.12 | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | | | лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | | |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 46  47 | Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 25.12  28.12 | | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | – характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря  и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты  собственного труда, находить возможности и способы их  улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать  эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками  и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 48 | Подвижные игры |  | | 11.01 | | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 49 | Подвижные игры |  | | 14.01 | |  | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 50 | Подвижные игры |  | | 15.01 | | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | | |
| 51  52 | Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 18.01 21.01 | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 53  54  55 | Подвижные игры  Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 22.01  25.01 28.01 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 56 | Подвижные игры |  | | 29.01 | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 57  58  59 | Подвижные игры  Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 01.02  04.02 05.02 | | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 60  61 | Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 08.02 11.02 | | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| 62  63 | Подвижные игры  Подвижные игры |  | | 12.02  15.02 | | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | | | играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 64  65 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 18.02  19.02 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей | | | – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  – планировать собственную деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты  собственного труда, находить возможности и способы их  улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | |
| 66  67 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 22.02  25.02 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом! Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 68  69 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 26.02  01.03 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 70  71 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 04.03  05.03 | | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 72 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 11.03 | | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | |
| 73  74 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 12.03  15.03 | | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 75  76 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 18.03  19.03 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 77  78 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 29.03  01.04 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Шко­ла мяча». Развитие координационных спо­собностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | |
| 79  80 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 02.04  05.04 | | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направле­ния. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | |
| 81  82 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола  Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 08.04  09.04 | | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | |
| 83 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 12.04 | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 84 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 15.04 | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| 85 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | | 16.04 | | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 19.04 | | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | | | – умения организовывать собственную деятельность,  выбирать и использовать средства для достижения её цели,  умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  излагать факты истории развития организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | | | бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | |
| 87 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 22.04 | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | | |
| 88 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 23.04 | | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | | |
| 89 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 26.04 | | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | | |
| 90  91 | Бег по пере­сеченной ме­стности  Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 29.04  30.04 | | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | | |
| 92 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 06.05 | | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | | |
| 93 | Бег по пере­сеченной ме­стности |  | | 07.05 | | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | |
| **Легкая атлетика (2ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Ходьба и бег |  | | 13.05 | | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | | | – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты  собственного труда, находить возможности и способы их  улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками  и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | | правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | |
| 95 | Ходьба и бег |  | | 14.05 | | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | | |
| 96  97-99 | Подвиж­ные игры с мячом  Подвиж­ные игры |  | | 17.05  20.05  21.05  24.05 | | Знать уп­ражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тести­рования | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  ***Познавательные:*** подбирать разми­ночные упражнения, выбирать по­движные игры с мячом, проходить тестирование | | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО  учителей начальных классов  « 31 » августа 2020 г.  Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_ Щербаченко Т.А.  Протокол № 1 от  « 31 » августа 2020 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А.Ведута |