

.Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного предмета.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

Способы физкультурной деятельности

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).

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	79	81	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	24	24	24
2	Вариативная часть	20	21	21	21
2.1	Подвижные и спортивные игры	15	19	19	19
2.1.1.	Баскетбол		8	8	8
2.1.2	Волейбол		5	5	5
2.1.3	Футбол	3	6	6	6
2.2	Плавание	2	2	2	2
	Итого	99	102	102	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока Типы уроков.	Часы	Сроки		Наглядные пособия, технические средства, оборудование	УДД	Характеристика деятельности учащихся
			план	факт			
Лёгкая атлетика – 9ч.							
1	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки	1	3.09			Ценностно-смысловая: испытывают чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового и безопасного образа жизни. Коммуникативная: умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1				Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
3	Перекаты, кувырок вперёд	1			Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.

					группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения перекатов и кувырка вперед.
4	Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта	1			Разминка с мешочками;	Здоровьесберега-ющая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре	Выполнять челночный бег с максимальной скоростью движения.
5	Правила и особенности игры в футбол	1			Разминка с мешочками;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упражнений	Иметь представления о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.
6	Кувырок вперед	1			Разминка с мешочками;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.

						Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упражнений	
7	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1			Разминка с мешочками;	Здоровьесберегающая: <i>знают:</i> правила личной гигиены; <i>умеют:</i> использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью взрослых.
8	Тестирование метания мешочка на дальность	1			Разминка с мешочками в движении,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Выполнять метание мешочка на максимально возможный результат.
9	Усложнённый кувырок вперёд	1			Разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упражнения для мышц	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота, умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения усложненного кувырка вперёд.

					живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	
Подвижные игры -18 ч.							
10	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	1			Разминка с упражнением на внимание, русская народная подвижная игра «Горелки», временне отрезки	Здоровьесберегающая: умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
11	Прыжки в длину с прямого разбега				Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; выпол нять упражнения для расслабления рук. Коммуникативная: владеют способами взаимо действия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
12	Игровые упражнения кувырками	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

						способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	
13	Элементы футбола в подвижных играх	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	
14	Тестирование прыжка в длину с места	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют выполнять массажные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следят за безопасным выполнением упражнений. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
15	Кувырок назад	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
16	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

						способами взаимодействия с окружающими людьми	
17	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1			Разминка с мешочками в движении, мячи.	Здоровьесберегающая: умеют выполнять массажные приемы массажными мячами. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
18	Кувырок назад	1			Разминка с массажными мячами,	Здоровьесберегающая: умеют выполнять массажные приемы массажными мячами. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырка назад
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1			, Разминка с массажными мячами	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимопомощи и взаимоподдержки	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1			Разминка с массажными мячами		
21	Акробатические элементы	1			Разминка с массажными мячами	Здоровьесберегающая: умеют выполнять упражнения на гибкость. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках и «моста».

22	Тестирование виса и проверка волевых качеств	1			Малые набивные мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют выполнять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими (сверстниками, взрослыми), способны переживать и «болеть» за своих товарищей</p>	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
23	Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	1			Малые набивные мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют выполнять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими, способны переживать и «болеть» за своих товарищей</p>	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
24	Акробатические элементы	1			<p>Скакалки, большие гимнастические мячи.</p> <p>Маты.</p>	<p>Научатся: удерживать гимнастическую палку в горизонтальном положении на ладони как ведущей, так и неведущей руки; в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)</p>	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках и «моста».
25	Искусство владения мячом	1			Скакалки, большие гимнастические мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в</p>	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.

26	Подвижная игра «Подвижная цель»	1			Скакалки, большие гимнастичес- кие мячи	организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к прео- долению трудностей, к моби- лизации своих личностных и физических ресурсов.	Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости и т.п. использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
27	Лазание по гимнастической стенке	1			Скакалки, гимнастичес- кие маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двига- тельный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, «моста»
Гимнастика с элементами акробатики ---18 ч.							
28	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	1			Скакалки, гимнастичес- кие маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упражнений	
29	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1			Скакалки, гимнастичес- кие маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного	

						отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
30	Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре	1			Разминка с мешочками на голове.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
31	Разновидности физических упражнений	1			Скакалки, гимнастические маты	Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми)	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся ситуациях.
32	Кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега	1			Разминка с мешочками на голове.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, «моста»
33	Упражнения на кольцах	1					
34	Кувырок назад	1			Разминка с мешочками на голове.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные

					организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и	упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
35	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевёрнутой гимнастической скамейке	1		Разминка с мешочками на голове.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.	
36	Вис прогнувшись на кольцах	1				
37	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ)	1		Скакалки, гимнастические маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
38	Лазание по канату в три приёма	1		Скакалки, гимнастические маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке.

39	Переворот вперёд и назад на кольцах	1			Скакалки, гимнастические маты	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости и т.п. использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
40	Лазание по канату в два приёма						
41	Подвижная игра «Горячая линия»	1			Обручи, гимнастические скамейки.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости и т.п. использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
42	Выкрут на кольцах	1			Обручи, гимнастические скамейки.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
43	Прыжки со скакалкой и в скакалку						
44	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1			Лыжный инвентарь	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации ак	

						<p>тивного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
45	Выкрут на кольцах	1			Набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях
Лыжная подготовка -24 ч.							
46	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Подвижная игра с лазанием « Белки в лесу»	1					
47	Подвижная игры	1			Набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют</p>	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
48	Махи на кольцах	1					

						способами взаимодействия с окружающими людьми	
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Характеризовать технику ступающего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.
50	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.
51	Махи на кольцах	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в</p>	

52	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1				<p>организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
54	Вращение обруча.	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Демонстрировать технику вращения обруча.
55	Одновременный двухшажный ход на	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двига</p>	Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на

	лыжах с палками					<p>тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	лыжах с палками одновременным одношажным ходом.
56	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка».
57	Лазание по канату в три приёма	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Выполнять подъем на лыжах способом «лесенка».
58	Подъёмы и спуски на лыжах с палками	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации</p>	Выполнять подъем на лыжах способом «елочка».

						<p>активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
59	Техника торможения и поворотов на лыжах	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
60	Лазание по канату в два приёма	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p>	Характеризовать способы катания на санках с гор. Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях

						<p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	игровой деятельности.
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
63	Упражнения со скакалками	1			скакалки	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	

64	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой».	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах с палками «змейкой»
65	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1			Лыжный инвентарь	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
66	Прыжки в скакалку	1			скакалки	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p>	Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами.

						Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
67	Прыжки через длинную скакалку в тройках	1			Набивные мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать броски набивного мяча способом снизу из положения стоя и из положения сидя.
68	Искусство владения скакалками	1			Набивные мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
69	Прыжки в скакалку в тройках	1			скакалки	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои	Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами.

						личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
Спортивная игра баскетбол -8 ч.							
70	Инструктаж по Т.Б. Спортивные игры. Игровые упражнения «Штурм»	1			Маты,	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега
71	Игровые упражнения «Медуза»	1			Маты, гимнастические скамейки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Называть характерные признаки соревнований. Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.
72	Прыжки в скакалку в тройках	1			Маты, гимнастические скамейки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая:	Демонстрировать технику прыжка в высоту спиной вперед

					проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
73	Игровые упражнения «Звезда»	1			Маты, гимнаст. скамейки, скакалки, мячи Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
74	Игровые упражнения «Стрела»	1			Маты, гимнаст. скамейки, скакалки, мячи Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях
75	Стойка на голове	1			Маты, гимнаст. скамейки, скакалки, мячи Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного	Пересказывать тексты о возникновении олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские

						отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
76	Правила и особенности спортивной игры гандбол	1			Маты, гимнаст. скамейки, скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
77	Броски мяча в цель на точность	1			Маты, гимнаст. скамейки, скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
Спортивная игра волейбол - 5 ч.							

78	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Упражнения с элементами волейбола.	1			Маты, гимн. скамейки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>	Демонстрировать технику владения мячом на месте и в движении. Выполнять упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
79	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1			Маты, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
80	Что такое пас. Значение паса для спортивных игр.	1			Маты, гимн. скамейки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют</p>	

						способами взаимодействия с окружающими людьми	
81	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Стойка на голове и руках.	1			Маты, гимнастические скамейки, скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
82	Техника прёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.	1			Маты, гимнастические скамейки, скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. Выполнять ранее разученные акробатические упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях.
Спортивная игра футбол - 6 ч.							
83	Инструктаж по ТБ. Правила игры футбол.	1			Маты, гимнастические скамейки, скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои	

						<p>личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
84	Передвижение игрока. Игра в мини-футбол.	1			Маты, гимн. скамейки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
85	Остановка мяча подошвой. Игра в мини-футбол.	1			Маты, гимн. скамейки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	1			Маты, гимн. скамейки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение</p>	

						мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
87	Ведение мяча. Игра в мини-футбол	1			Маты, гимнастические скамейки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
88	Удар внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в игре футбол. Контроль за развитием двигательных качеств.	1			Маты, гимнастические скамейки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.	
Лёгкая атлетика -12 ч.							
89	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на уроках физической культуры. Игровые упражнения с кувычками.	1			Маты, гимнастические скамейки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют	

						способами взаимодействия с окружающими людьми	
90	Упражнения на уравнивание предметов	1			Маты, гимнастические скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
91	Наклон вперёд из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1			Футбольные мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
92	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1			гимнастические скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
		1			гимнастические скакалки, мячи	Здоровьесберегающая: умеют использовать двига	Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в

93	Круговая тренировка					<p>тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	стандартных условиях и в условиях игровой деятельности.
94	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1			скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
95	Тестирования челночного бега 3 x 10 м	1			Мешочки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личные и физические ресурсы.</p> <p>Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	
96	Круговая тренировка				Мешочки, скакалки, мячи	<p>Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодо</p>	

					лению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1			Мешочки, скакалки, мячи Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
98	Строевые упражнения	1			Мешочки, скакалки, мячи Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
99	Задача контрольных нормативов.	1			Флажки, гимнастические палки. Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют	Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

						способами взаимодействия с окружающими людьми	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	1			Шапочки для плавания, очки.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса
Плавание – 2 ч.							
101	Инструкция по ТБ на уроках плавания. Освоение техники плавания. Задержка дыхания под водой, поплавок.	1			Шапочки для плавания, очки.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технику движения на воде.
102	Освоение техники плавания. Движение ног и рук при плавании способом кроль на спине и брасе.	1			Шапочки для плавания, очки.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технику движения на воде.

Материально- техническое обеспечения образовательного процесса

Ресурсное обеспечение:

- 1 «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений :Начальная школа : 1-4 классы : автор Матвеев А.П. -М.:Просвещение, 2009.
- 2 *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 3 класс : учеб.для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с. : ил. (Академический школьный учебник).

ЦОРы: 1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=catalog&class=44&subject=38>

2. <http://sc.karelia.ru/catalog/rubr/7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66/92/>

3.<http://pedsovet.su/load/220>

