**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ИМЕНИ**

**ГЕРОЯ СОВЕТСТКОГО СОЮЗА Е.А. НИКОНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

2018/2019 уч.г.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ №21 на 2018 – 2019 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе

отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год. По

Программе Физического воспитания в комплексе «Школа XXI века» на изучение предмета «Физическая культура» отводится \_3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год, в соответствии Сан Пин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **По программе (часов)** | **Планируемое количество часов** |
| 1. | Легкая атлетика | 28 | 28 |
| 2. | Гимнастика | 18 | 18 |
| 3. | Подвижные игры | 18 | 18 |
| 4. | Лыжи | 15 | 15 |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 24 |
| 6. | ИТОГО | 102 | 102 |

Учебный процесс в ГБОУ ООШ №21 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе будет проходить в следующем режиме:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Количество часов в** | | | | |
| неделю | триместр | | | год |
| **I** | **II** | **III** |
| Физическая культура 3 класс | 3 | 30 | 33 | 39 | 102 |

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на

\_102 учебный час, в том числе для проведения:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид работы** | **Физическая культура** | | | |
| триместр | | | год |
| **I** | **II** | **III** |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Практика | 28 | 31 | 37 | 96 |
| Экскурсии | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Итого | 30 | 33 | 39 | 102 |

**Тематическое планирование уроков физической культуры 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п / п** | **Название раздела или темы** | **Количество часов на изучение**  **темы** | **Темы урока** | | **Количество часов на изучение** | **Примерн ая дата проведен**  **ия урока** | | **Характеристик а деятельности ученика** | **Планируемые результаты** | | | |
| **№ урока** | **Название** | **триместр** | **Примерная дата** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
| **1** | **Легкая атлетика.**  Ходьба и бег 4ч | **1**  **0** | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.  Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | 03.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге; пробегать с  максимальной  скоростью (до 60м) | Формиро вание познавате льного интереса.  Умение  следить и беречь  свое здоровье | Умение понимать информацю представле нную в виде текста, схем, рисунков | Умение  сотруднич ать со  сверстник ами и взрослым для реализаци и проектной деятельно сти. | Формируетс я понятие о здоровье, представлен ие о здоровом образе  жизни. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи».  Развитие скоростных спо- собностей. | 1 | **1** | 04.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге; пробегать с  максимальной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки (3ч) |  |  |  |  |  |  | скоростью (до 60м) |  |  |  |  |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м.  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных спо- собностей. | 1 | **1** | 06.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге; пробегать с  максимальной  скоростью (до 60м) |
| 4 | Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра  «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. | 1 | **1** | 10.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при ходьбе и беге; пробегать с  максимальной  скоростью (до 60м) |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра  «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | 1 | **1** | 11.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать в длину с места и разбега |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра  «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | **1** | 13.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать в длину с места и  разбега |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.  Многоскоки. Игра  «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила | 1 | **1** | 17.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать в длину с места и разбега |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Метание (3ч)  Кроссовая подготовка (6ч) |  |  | соревнований в беге, прыжках. |  |  |  |  | Умение внимател ьно относитьс я к  собственн ым пережива ниям и | Умение понимать информаци ю в виде текста,  умение  сравнивать предметы и объекты | Умение  сотруднич ать с  товарища ми и при выполнен ии заданий в группе | Оценивать правильнос ть выполнения действий |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со-  ревнований в метаниях. | 1 | **1** | 18.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при метании различными  способами; метать мяч в цель |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со-  ревнований в метаниях. | 1 | **1** | 20.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при метании различными  способами; метать мяч в цель |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив- ного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств.  Современное Олимпийское движение | 1 | **1** | 24.09.1  3 | Уметь: правильно выполнять  движения при метании различными  способами; метать мяч в цель |
| 11 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение  роста, веса, силы. | 1 | **1** | 25.09.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе (10мин.); чередоват бег и ходьбу |
| 12 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование | 1 | **1** | 27.09.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Гимнастик а (18ч)**  Акробатика (6ч) |  |  | бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву».  Развитие выносливости. |  |  |  | (10мин.);  чередовать бег и ходьбу | пережива ниям  других , нравствен ному  содержан ию поступков  Формиро вание познавате льного интереса, умение оказать | Умение понимать представле нную информаци ю в виде | устанавли вать и  соблюдать очереднос ть  действий, корректно сообщать товарищу об ошибках  Умение учавствов ать в в  коллектив ном обсужден ии | Организовы вать свое рабочее  место, Осуществля ть контроль в форме |
| 13 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 1 | **1** | 01.10.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе (10мин.);  чередовать бег и ходьбу |
| 14 | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с  выручкой». Развитие выносливости. | 1 | **1** | 02.10.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе (10мин.);  чередовать бег и ходьбу |
| 15 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие  выносливости | 1 | **1** | 04.10.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе (10мин.);  чередовать бег и ходьбу |
| 16 | Кросс (1км). Игра «Гуси- лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц | 1 | **1** | 15.10.1  3 | Уметь: бегать в равномерном темпе (10мин.);  чередовать бег и ходьбу |
| 17 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: | 1 | **1** | 16.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно и в комбинации. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «Что изменилось?». Развитие координационных спо-  собностей. Инструктаж по ТБ. |  |  |  |  | первую помощь себе и  товарища м | текста | проблемы, умение  сотруднич ать с  товарища ми и при выполнен ии заданий устанавли вать и  соблюдать очереднос ть  действий | сличения своей работы с заданным эталоном |
| 18 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». 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. | 1 | **1** | 18.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно и в комбинации. |
| 19 | . Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». 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. | 1 | **1** | 22.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно и в комбинации |
| 20 | . Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». Перекаты и | 1 | **1** | 23.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно 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. |  |  |  | в комбинации |  |  |  |  |
| 21 | . Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». Комбинация из разученных элементов.  Перекаты и группировка с по- следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 1 | **1** | 25.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно и в комбинации |
| 22 | . Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,  «На первый-второй рас- считайся!». Комбинация из разученных элементов.  Перекаты и группировка с по- следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.  ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных | 1 | **1** | 29.10.1  3 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле- менты раздельно и в комбинации |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Висы. |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые  упражнения (6ч) |  | Построение в две шеренги.  Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. | 1 | **1** | 30.10.1  3 | Уметь: выполнять  строевые команды; выполнять висы, |
|  | ОРУ с обручами. Подвижная |  |  |  | подтягивание в |
|  | игра «Маскировка в |  |  |  | висе |
|  | колоннах» Развитие силовых |  |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |  |
|  | 24 | Построение в две шеренги.  Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. | 1 | **1** | 01.11.1  3 | Уметь: выполнять  строевые команды; выполнять висы, |
|  |  | Упражнения в упоре лежа на |  |  |  | подтягивание в |
|  |  | гимнастической скамейке. |  |  |  | висе |
|  |  | ОРУ с обручами. Подвижная |  |  |  |  |
|  |  | игра «Маскировка в |  |  |  |  |
|  |  | колоннах». Развитие силовых |  |  |  |  |
|  |  | способностей. |  |  |  |  |
|  | 25 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых | 1 | **1** | 05.11.1  3 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, |
|  |  | руках. Подтягивание в висе. |  |  |  | подтягивание в |
|  |  | Упражнения в упоре лежа на |  |  |  | висе |
|  |  | гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ с обручами. Подвижная |  |  |  |  |
|  |  | игра «Космонавты» Развитие |  |  |  |  |
|  |  | силовых способностей. |  |  |  |  |
|  | 26 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых | 1 | **1** | 06.11.1  3 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, |
|  |  | руках. Подтягивание в висе. |  |  |  | подтягивание в |
|  |  | Упражнения в упоре лежа на |  |  |  | висе |
|  |  | гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
|  |  | ОРУ с обручами. Подвижная |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игра «Космонавты» Развитие силовых способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Подтягивание 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. | 1 | **1** | 08.11.1  3 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе |
| **2** | Опорный прыжок, лазание, упражнения в  равновесии |  | 28 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Подтягивание 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. | 1 | **1** | 12.11.1  3 | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе |  |  |  |  |
|  | Передвижение по диагонали, противоходом,  «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра | 1 | **1** | 13.11.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (6ч) |  |  | «Посадка картофеля». Развитие координационных  способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Передвижение по диагонали, противоходом,  «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра  «Не ошибись!». Развитие координационных  способностей. | 1 | **1** | 15.11.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке |
| 31 | Передвижение по диагонали, противоходом,  «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра  «Не ошибись!». Развитие координационных  способностей. | 1 | **2** | 26.11.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке |
| 32 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Резиночка». Развитие  координационных способностей. | 1 | **2** | 27.11.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке |
| 33 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре | 1 | **2** | 29.11.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры (18ч) |  |  | лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных  способностей. |  |  |  |  | Формиро вание познавате льного интереса, умение внимател ьно относитьс я к  собственн ым пережива ниям и пережива ниям  своих товарище й, нравствен ному  содержан ию поступков | Умение понимать информацю представле нную в виде текста, схем, рисунков | Умение учавствов ать в  коллектив ном  диалоге (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятно е) Умение сотруднич ать с  товарища ми | Организова ть свое рабочее  место, оценивать правильнос ть выполнения действий, вносить необходим ые  дополнения  ,  исправлени я в свою работу |
| 34 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра  «Аисты». Развитие координационных способностей. | 1 | **2** | 03.12.1  3 | Уметь: лазать по гимнастической скамейке, канату, выполнять опорный прыжок |
|  | ОРУ. Игры: «Пустое место»,  «Белые медведи». Эстафета.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 04.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями. |
| 36 | ОРУ. Игры: «Пустое место»,  «Белые медведи». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 06.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями. |
| 37 | ОРУ. Игры: «Пустое место»,  «Белые медведи». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 10.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 38 | ОРУ. Игры: «Пустое место»,  «Белые медведи». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 11.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метаниями. |
| 39 | ОРУ. Игры «Пустое место»,  «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 13.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 40 | ОРУ. Игры: «Пустое место»,  «Белые медведи». Эстафета. Развитие скоростно-силовых | 1 | **2** | 17.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с  бегом, прыжками, |  |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  | метаниями. |
| 41 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафета. Развитие | 1 | **2** | 18.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метаниями. |
|  | способностей. |  |  |  |  |
| 42 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». | 1 | **2** |  | Уметь играть в подвижные игры с |
|  | Эстафета. Развитие |  |  | бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  | метаниями. |
|  | способностей. |  |  |  |
| 43 | ОРУ Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 1 | **2** | 20.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, |
|  | Развитие скоростно-силовых |  |  |  | метаниями. |
|  | способностей. |  |  |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры. «Кузнечики»,  «Попади в мяч». Эстафеты с обручами. Развитие  скоростно-силовых | 1 | **2** | 24.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
|  | способностей. |  |  |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры, «Паровозики»,  «Наступление». Эстафеты с обручами. Развитие | 1 | **2** | 25.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с  бегом, прыжками, |
|  | скоростно-силовых |  |  |  | метаниями. |
|  | способностей. |  |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры. «Наступление»,  «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | 1 | **2** | 27.12.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, |
|  | способностей |  |  |  | метаниями. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 47 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | **2** | 07.01.1  4 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |  |  |
|  | Лыжи |  | 48 | ОРУ Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 08.01.1  4 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Умение оказать первую | Умение понимать информаци | Умение  сотруднич ать с | Формируетс я понятие о здоровье, |
| 49 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».  Эстафета. Развитие скоростно-силовых  способностей | 1 | **2** | 10.01.1  4 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 50 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | **2** | 14.01.1  3 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 51 | ОРУ. Игры «Пустое место»,  «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 15.01.1  4 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 52 | ОРУ. Игры «Пустое место»,  «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | **2** | 17.01.1  4 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 53 | Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Скользящий | 1 | **2** | 21.01.1  4 | Уметь правильно выполнять |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (15ч) |  |  | шаг. |  |  |  | скользящий шаг. | помощь себе и  товарища м, умение адекватно восприни мать оценку  учителя | ю в виде текста | товарища ми и при выполнен ии заданий устанавли вать и  соблюдать очереднос ть  действий | представлен ие о здоровом образе  жизни, оценивать правильнос ть выполнения действий |
| 54 | Скользящий шаг без палок. Игры на лыжах. | 1 | **2** | 22.01.1  4 | Уметь правильно  выполнять скользя- щий шаг без палок. |
| 55 | Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1км. | 1 | **2** | 24.01.1  4 | Уметь правильно выполнять скользя- щий шаг с палками |
| 56 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах. | 1 | **2** | 28.01.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход. |
| 57 | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъѐм  «лесенкой». | 1 | **2** | 29.01.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход и подъѐм «лесенкой». |
| 58 | Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 1км. | 1 | **2** | 31.01.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход. |
| 59 | Попеременный двухшажный ход с палками. Игра  «Быстрый лыжник». | 1 | **2** | 04.02.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход. |
| 60 | Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в  высокой стойке. | 1 | **2** | 05.02.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход и спуск в высокой  стойке |
| 61 | Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск в низкой стойке. | 1 | **2** | 07.02.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | двухшажный ход и спуск в низкой  стойке |  |  |  |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. | 1 | **2** | 11.02.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход |
|  | Подвижны е игры на основе  баскетбол а (24ч) |  | 63 | Прохождение дистанции до 2км. Поворот переступанием. | 1 | **2** | 12.02.1  4 | Уметь проходить дистанцию в 2км и поворот переступанием | Формируе тся понятие о здоровье, представл ение о здоровом | Умение понимать информаци ю представле нную в виде текста, | Умение учавствов ать в  коллектив ном  диалоге (отвечать | Организова ть свое рабочее  место, оценивать правильнос ть |
| 64 | Прохождение отрезков до 50м на скорость. Спуски и подъѐмы. | 1 | **3** | 14.02.1  4 | Уметь проходить отрезки до 50м на скорость, спуски и  подъѐмы. |
| 65 | Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Кто  дальше прокатится». | 1 | **3** | 25.02.1  4 | Уметь правильно выполнять попеременный  двухшажный ход. |
| 66 | Прохождение дистанции 1км на время. | 1 | **3** | 26.02.1  4 | Уметь выполнять прохождение  дистанции в 1км на время |
| 67 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | **3** | 28.02.1  4 | Уметь играть в подвижные игры на  лыжах |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных | 1 | **3** | 04.03.1  2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  | играть в мини- баскетбол | образе жизни,  оценивать правильн ость выполнен ия  действий | схем, рисунков | на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятно е) Умение сотруднич ать с  товарища ми | выполнения действий, вносить необходим ые  дополнения  ,  исправлени я в свою работу |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».  Развитие координационных способностей. | 1 | **3** | 05.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-  баскетбол |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись».  Развитие координационных способностей. | 1 | **3** | 07.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-  баскетбол |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей. | 1 | **3** | 11.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 72 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте | 1 | **3** | 12.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание,  передачи на расстояние, ловля, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных  способностей. |  |  |  | ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |  |  |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие  координационных способностей. | 1 | **3** | 14.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 74 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных  способностей. | 1 | **3** | 18.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 75 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Бросок двумя руками от | 1 | **3** | 19.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | груди. ОРУ. Игра «Гонка |  |  |  | играть в мини- |  |  |  |  |
| мячей по кругу». Развитие | баскетбол. |
| координационных |  |
| способностей. |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. | 1 | **3** | 21.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. | 1 | **3** | 25.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |
| 78 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. | 1 | **3** | 26.03.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |
|  |  |  | 79 | Ловля и передача мяча на месте в тре- | 1 | **3** | 28.03.  14 | Уметь владеть мячом: держание,  передачи на |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | угольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  | расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |  |  |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди-  национных способностей. | 1 | **3** | 01.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-  баскетбол. |  |  |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди- национных способностей. | 1 | **3** | 02.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди- | 1 | **3** | 04.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | национных способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Ловля и передача мяча в  движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение | 1 | **3** | 15.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Кто быстрее». Игра в мини- |  |  |  |
|  | баскетбол. Развитие |  |  |  |
|  | координационных |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |
| 84 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. | 1 | **3** | 16.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |
| 85 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. | 1 | **3** | 18.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
|  | Ведение мяча с изменением |  |  |  |
|  | направления. Бросок двумя |  |  |  |
|  | руками от груди. ОРУ. Игра |  |  |  |
|  | «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
|  | Развитие координационных |  |  |  |
|  | способностей |  |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением | 1 | **3** | 22.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на  расстояние, ловля, ведение, броски в |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |  | процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |  |  |  |  |
| 87 | Ловля и передача мяча на месте в тре-  угольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | **3** | 23.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 88 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди- национных способностей. | 1 | **3** | 25.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 89 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди-  национных способностей | 1 | **3** | 29.04.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |
| 90 | Ловля и передача мяча в | 1 | **3** | 30.04.1 | Уметь владеть |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол. Развитие коорди-  национных способностей |  |  | 4 | мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе  подвижных игр; играть в мини- баскетбол. |  |  |  |  |
| Легкая  атлетика  Ходьба и бег (4ч) | 91 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра  «Кто быстрее». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | **3** | 02.05.1  4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в  процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | Формиров ание познавате льного интереса, умение вниматель но относитьс я к  собственн ым переживан иям и переживан | Умение  сравнивать предметы и объекты, группирова ть и  классифиц иииировать ировать предметы, объекты на основе существен ных признаков | Умение учавствов ать в  коллектив ном обсужден ии проблемы, умение  сотруднич ать с  товарища ми | Умение оценивать правильнос ть выполнения действий, исправлять свою работу,  если она расходится с образцом |
| 92 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие  скоростных способностей. | 1 | **3** | 06.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60м. |
| 93 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие  скоростных способностей. | 1 | **3** | 07.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной  скоростью 60м. |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной | 1 | **3** | 09.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки (3ч) |  |  | скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие  скоростных способностей. |  |  |  | и беге, пробегать с максимальной  скоростью 60м. | иям  других, умение  адекватно восприни мать оценку  учителя |  |  |  |
| 95 | Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 | **3** | 13.05.1  4 | Уметь побегать с максимальной  скоростью 60м |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси- лебеди». Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | **3** | 14.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с  разбега. |
| Метание (4ч) | 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Пры-  гающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | **3** | 16.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. |  |
| 98 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Пры- гающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | **3** | 20.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках. |
|  | 99 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | **3** | 21.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в метании различ-  ными способами. |  |
|  | 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив- ного мяча. Игра  «Зайцы в огороде». Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | **3** | 23.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в метании различ- ными способами. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 101 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набив- ного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-  силовых качеств. | 1 | **3** | 27.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в метании различ- ными способами |  |  |  |  |
| 102 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | **3** | 28.05.1  4 | Уметь правильно выполнять движения в метании различ- ными способами |