**МБОУ Наро-Фоминская СОШ №6 СУИОП**

**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ Наро-Фоминской СОШ №6 СУИОП**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Очередная О.В.**

**Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре, 3 класс**

**базовый уровень**

**Щедровой Анастасии Константиновны**

**Количество часов в год 102**

**Количество часов в неделю 3**

**2016-2017 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на ШМО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Согласовано»  Заместитель директора школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Деманова Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и является компонентом содержательного раздела ООП НОО МБОУ Наро-Фоминской СОШ №6 СУИОП.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

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

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. 3 КЛАСС.**

**2016/2017 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Характеристика основных видов деятельности** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Формы контроля** |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  |  | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 | Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр « Ловишки», «Колдунишки» | П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | фронтальный |
|  |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку», | П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»; |  |
|  |  |  | Техника челночного бега | 1 | Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия | П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | фронтальный |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3Х10м | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение,подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами», | индивидуальный |
|  |  |  | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием. | П.Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесерегаюющую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро | фронтальный |
|  |  |  | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Собачки ногами»; | индивидуальный |
|  |  |  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. |  | Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол». | фронтальный |
|  |  |  | Спортивная игра «Футбол» |  | Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием | П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игре «Футбол»; | групповой |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега |  | Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол» | фронтальный |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат |  | Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием | П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами» | индивидуальный |
|  |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием | П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»; | индивидуальный |
|  |  |  | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» |  | Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесререгающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесрберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву» | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование виса на время | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | индивидуальный |
|  |  |  | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка» | фронтальный |
|  |  |  | Футбольные упражнения | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка» | фронтальный |
|  |  |  | Футбольные упражнения в парах | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место» | фронтальный |
|  |  |  | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место» | фронтальный |
|  |  |  | Подвижная игра « Осада города» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли и мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города» | фронтальный |
|  |  |  | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»; | фронтальный |
|  |  |  | Закаливание | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Ведение мяча | 1 | Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Подвижные игры | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее; | фронтальный |
|  |  |  | Кувырок вперёд | 1 | Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру « Удочка», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»; | фронтальный |
|  |  |  | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие | 1 | Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие, упражнения на внимание, дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание; | фронтальный |
|  |  |  | Варианты выполнения кувырка вперёд | 1 | Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд , углублённые представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание; | фронтальный |
|  |  |  | Кувырок назад | 1 | Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру « Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»; | фронтальный |
|  |  |  | Кувырки | 1 | Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру « Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»; | фронтальный |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 | Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру « Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»; | фронтальный |
|  |  |  | Стойка на голове | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о стойке на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»; | фронтальный |
|  |  |  | Стойка на руках | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру « Парашютисты», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»; | фронтальный |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»; | фронтальный |
|  |  |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»; | фронтальный |
|  |  |  | Лазание и перелезание по гимнастической стенке | 1 | Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»; | фронтальный |
|  |  |  | Прыжки в скакалку | 1 | Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»; | фронтальный |
|  |  |  | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку и тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»; | фронтальный |
|  |  |  | Лазание по канату в три приёма | 1 | Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»; | фронтальный |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 | Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три прима и круговой тренировке, организовывать здоровьесрберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»; | фронтальный |
|  |  |  | Упражнение на гимнастическом бревне | 1 | Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»; | фронтальный |
|  |  |  | Упражнение на гимнастическом бревне | 1 | Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на голове»; | фронтальный |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Салки с домиком»; | фронтальный |
|  |  |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»; | фронтальный |
|  |  |  | Варианты вращения обруча | 1 | Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»; | фронтальный |
|  |  |  | Круговая тренировка | 1 | Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»; | фронтальный |
|  |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 | Выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. | П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 | Показывать умение пристёгивать крепления, выполнять технику ступающего и и скользящего шага на лыжах с палками и без палок. | П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 | Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, известные лыжные ходы | П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 | Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, попеременным двухшажным ходом на лыжах, известные лыжные ходы | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 | Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах | П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 | Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 | Выполнять известные лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», подъём «лесенкой» и торможение «плугом», на лыжах | П. иметь первоначальные предсталения о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Выполнять технику передвижения на лыжах «змейкой», технику подъёма на склон и спуск на лыжах со склона | П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона, | фронтальный |
|  |  |  | Подвижная игра на лыжах «Перекаты» | 1 | Выполнять технику передвижения на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», игру на лыжах «Накаты» | П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»;; | фронтальный |
|  |  |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 | Выполнять технику спуска в низкой стойке, подвижную игру на лыжах «Накаты», технику передвижения на лыжах | П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»; | фронтальный |
|  |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | Выполнять прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание | П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | фронтальный |
|  |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Выполнять ранее изученные лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, технику передвижения на лыжах «Змейкой, технику подъёма на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке | П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | индивидуальный |
|  |  |  | Полоса препятствий | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения , наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Удочка»; | фронтальный |
|  |  |  | Усложнённая полоса препятствий | 1 | Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий, подвижную игру « Совушки», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Совушка»; | фронтальный |
|  |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»; | фронтальный |
|  |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»; | индивидуальный |
|  |  |  | Прыжок в высоту спиной вперёд | 1 | Выполнять построение, разминку с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперёд, иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевёрнутыми гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Штурм»; | фронтальный |
|  |  |  | Эстафеты с мячом | 1 | Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками, эстафет с мячом и подвижных игр с мячом»; | фронтальный |
|  |  |  | Подвижные игры | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П.организовывать здоровьебререгающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр | фронтальный |
|  |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»; | фронтальный |
|  |  |  | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»; | фронтальный |
|  |  |  | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Подвижная игра «Пионербол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Волейбол как вид спорта | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Волейбол как вид спорта | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Подготовка к волейболу | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Подготовка к волейболу | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Контрольный урок по волейболу | 1 | Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»; | фронтальный |
|  |  |  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | фронтальный |
|  |  |  | Тестирование виса на время | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику виса на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»; | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперёд из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»; | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»; | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием. | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»; | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с | 1 | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, темтирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием. | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»; | индивидуальный |
|  |  |  | Знакомство с баскетболом | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»; | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность , спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол» | индивидуальный |
|  |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | фронтальный |
|  |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | фронтальный |
|  |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | фронтальный |
|  |  |  | Беговые упражнения | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов | фронтальный |
|  |  |  | Беговые упражнения | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов | фронтальный |
|  |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру «Командные хвостики» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики». | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3Х10м | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 Х 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | индивидуальный |
|  |  |  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота». | индивидуальный |
|  |  |  | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами». | индивидуальный |
|  |  |  | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне», «Собачки ногами». | индивидуальный |
|  |  |  | Бег на 1000 метров | 1 | Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол». | фронтальный |
|  |  |  | Спортивные игры | 1 | Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». | фронтальный |
|  |  |  | Спортивные и подвижные игры | 2 | Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры, подвижную игры | П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр | фронтальный |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на ШМО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Согласовано»  Заместитель директора школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Деманова Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |