

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2022 года
№ 200

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 3 класса
на 2022 – 2023 учебный год
учителя физической культуры
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
СОГЛАСОВАНО _____

на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2022 года
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н

зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«30 » августа 2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

1. Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха.
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих.

Познавательные:

- видеть красоту движений.
- с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях учащихся.

3. Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения 22 час. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Легкая атлетика 46 час. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Лыжная подготовка 16 час. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 15 час. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт. Игры на свежем воздухе.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Игры на свежем воздухе.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Игры на свежем воздухе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег	Побуждение школьников соблюдать на	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка;

	3*10 м. Игры на свежем воздухе.	уроке общепринятые ⁵ нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- поощрение.
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Игры на свежем воздухе.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. Игра «К своим флажкам».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Игры на свежем воздухе.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Игры на свежем воздухе.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание	Использование воспитательных возможностей	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;

	малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	содержания учебного предмета ⁶	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов. Игры на свежем воздухе.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
12	ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
13	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.

14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
15	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
16	Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
17	Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. Игры «Стена», «Лабиринт», «Болото».	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

18	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
19	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
20	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц».	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
21	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
22	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом».	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
23	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты»,	Использование воспитательных возможностей содержания	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к

	«Два мороза».	учебного предмета	проблеме.
24	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
26	Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
27	Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
28	Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
29	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
30	Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые процедуры на уроке
31	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
32	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

33	Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. (д). Подвижные игры.	Поддержка ¹¹ мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
34	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
35	Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
36	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке

37	Упражнения со скакалкой. Сдача норматива в прыжках через скакалку за 30 сек. Подвижные игры.	Установление ¹² доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
38	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
39	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
40	Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

	Подвижные игры.	внимания к обсуждаемой ¹³ на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
41	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
42	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
43	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
44	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.

45	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры.	Использование ¹⁴ воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
46	Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
47	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
48	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
49	Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
50	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
51	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
52	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	- Игровые процедуры на уроке

		классе, помогают установлению ¹⁵ доброжелательной атмосферы во время урока	
53	Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
54	Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м. Игры на воздухе.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
55	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
56	Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
57	Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
58	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		учителями и школьниками, ¹⁶ принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
59	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе.		
60	Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
61	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором. Игры на воздухе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
62	Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором. Игры на воздухе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		просьб учителя, ¹⁷ привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
63	Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
64	Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые процедуры на уроке
65	Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой»	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
66	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами»,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

	«Мяч капитану».	позитивному восприятию ¹⁸ учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
67	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
68	Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
69	Подвижные игры . « Подвижная цель» « Мяч ловцу»	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
70	Подвижные игры« Подвижная цель» « Мяч ловцу» .	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		установлению ¹⁹ доброжелательной атмосферы во время урока	
71	Подвижные игры. «Вызови по имени»	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
72	Подвижные игры . «Гонка мяча по кругу»	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
73	Подвижные игры «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
74	Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
75	Подвижные игры.«Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
76	Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
77	Подвижные игры. «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
78	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		атмосферы во время урока ²⁰	
79	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
80	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
81	Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча».	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые процедуры на уроке
82	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		самоорганизации 21	
83	Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
84	Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
85	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
86	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		привлечению их внимания к 22 обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
91	Развитие скоростно-силовых качеств.	Применение на уроке интерактивных	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа;

	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижные игры.	форм работы учащихся ²³	- работа в парах.
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
93	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
94	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
95	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
96	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		активизации их познавательной деятельности.	
97	Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Интеллектуальные игры; - дидактический театр; дискуссии; - групповая работа; - работа в парах.
98	Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
99	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
100	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
101	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		межличностных ²⁵ отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
102	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза».	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».