.

**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих ***образовательных задач:***

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати−двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 3 классе по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

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

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

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

**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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Содержание тем учебного 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).

выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до·100·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1·кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**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.

***Уровень физической подготовленности***

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Список литературы**

* Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4/ «Просвещение»2010
* Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс/ Патрикеев А.Ю.-«Вако»-2013

**Дидактический материал, перечень наглядного оборудования**

* Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| * Мячи резиновые малые * Мячи набивные весом 1 кг * Мячи волейбольные * Мячи футбольные * Мячи баскетбольные * Палки гимнастические * Скакалки детские * Обруч пластиковый детский * Кегли | * Скамейка гимнастическая мягкая * Скамейка гимнастическая жесткая * Маты гимнастические * Бревно гимнастическое напольное * Стенка гимнастическая * Сетка волейбольная * Щит баскетбольный тренировочный * Рулетка измерительная * Мишень для метания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | | | | | | | | |
| № | Название раздела | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Характеристика деятельности  (предметные ууд) | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные  УУД | Регулятивные УУД |
| 1 | Знания о физической культуре | Организационно методические требования на уроках физической  культуры | 1 | Комбинированный | Построение в шеренгу, колонну,  развитие навыков, расчет на 1-2 формирование  установки на безопасный  здоровый образ жизни | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 2 | Лёгкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высого старта | 1 | Контрольный | Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. Усвоение правил   поведения,  в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику челночного бега. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 3 |  | Техника челночного бега | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.  «Челночный бег» 3\*10 м. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Развитие эстетических чувств,доброжелательности,самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки. | Умение контролировать скорость, ускоряться | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 4 |  | Тестирование челночного бега  3\*10 м. | 1 | Контрольный | Усвоение основных понятий: дыхание,  дети объясняют,  как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила   построения,  в метании. Соблюдают ТБ. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач. | Умение контролировать скорость, ускоряться | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 5 |  | Способы метания мяча на дальность | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. Наклоны к ногам из положения сидя. | Стремление преодолевать себя. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |
| 6 |  | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Контрольный | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 7 | Подвижные и спортивнные игры | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 | Комбинированный | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Технически правильно выполнять двигательные действия | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 8 | Подвижные и спортивнные игры | Спортивная игра  «Футбол». | 1 | Комбинированный | Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма. | Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России. | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |
| 9 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега | 1 | Комбинированный | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков.. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Осваивать технику  прыжка в длину с разбега | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |
| 10-11 |  | Прыжок в длину с разбега на результат | 2 | Комбинированный | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Осваивать технику  прыжка в длину с разбега | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 | Комбинированный | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. Работать в группе, выполнять правила поведения в игре.  Развитие выносливости, прыгучести. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка) |
| 13 | Лёгкая атлетика | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Технически правильно выполнять двигательные действия | Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности |
| 14 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | Контрольный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Технически правильно выполнять двигательные действия | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
| 15 |  | Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с | 1 | Контрольный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» . Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | контролировать свои действия | Взаимодейство-вать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 16 | Лёгкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Контрольный | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1.  Подв. игры «К своим флажкам», «Волк во рву». Эстафеты с мячом. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Технически правильно выполнять двигательные действия | Контролировать свои действия | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели |
| 17-18 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 2 | Комбинированный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» . Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Вис стоя и лёжа. | Бережное отношение к своему здоровью | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |
| 19 | Подвижные игры | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Салки с мячом», «Удочка», «Два Мороза». | Бережное отношение к своему здоровью | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |
| 20 | Подвижные и спортивные игры | Футбольные упражнения. | 1 | Комбинированный | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения | Бережное отношение к своему здоровью | Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 21-22 | Подвижные и спортивные игры | Футбольные упражнения в парах. | 2 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием.  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ № 2 (стоя по кругу). Игра «Попади в обруч». | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |
| 23 |  | Подвижная игры  «Осада города» | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием.  Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| 24 |  | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием.  Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Осада города». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |
| 25 | Знания о физической культуре | Закаливание. | 1 | Комбинированный | Знакомство с закаливанием. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека | Иметь первоначальное представление о закаливании. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 26 | Подвижные игры | Ведение мяча | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. ОРУ № 3 с мячом.  Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра « Мяч водящему», «Подвижная цель». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Совершенство-вать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию | Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх |
| 27 |  | Подвижные игры | 1 | Комбинированный | Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ № 2. Разучивание новых эстафет.  Подв. Игры по желанию учеников. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать строевые команды | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 28-32 | Гимнастика с элементами акробатики | Кувырок вперед.  Кувырок вперед с разбега.  Варианты выполнения кувырка вперед.  Кувырок назад. | 5 | Комбинированный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Инструктаж по ТБ. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Стремиться найти свою стратегию в игре |  | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики | Стойка на голове | 1 | Комбинированный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями.. Подв. игра «Парашютисты». | Проявлять внимание и ловкость во время урока | Технически правильно выполнять двигательные действия | Уметь взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики | Круговая тренировка | 1 | Комбинированный | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Воспитывать в себе волю к победе | Стремиться найти свою стратегию в игре | Взаимодейство-вать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 35 |  | Стойка на руках. | 1 | Комбинированный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. | Иметь первоначальное представление о техники выполнения стойки на руках | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики | Круговая тренировка | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Осваивать технику владения мячом | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2.Подвижная игра «Белочка –защитница» | Воспитывать в себе волю к победе | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Взаимодейство-вать впарах при выполнении упражнения | Соблюдать правила техники безопасности |
| 38 |  | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке | 1 | Комбинированный | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подв. игра «Белочка-защитница». | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |
| 39-40 | Гимнастика с элементами акробатики | Прыжки в скакалку.  Прыжки в скакалку в тройках. | 2 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. Игра «Горячая линия» | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |
| 41 |  | Лазанье по канату в три приема. | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. Игра «Будь осторожен» Лазанье по канату. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осваивать технику лазанья по канату. | Проявлять положительные качества личности | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 42 |  | Круговая тренировка | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. | Бережное отношение к своему здоровью | Знать технику выполнения двигательных действий | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |
| 43 |  | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. | Бережное отношение к своему здоровью | Знать технику выполнения двигательных действий | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |
| 44 |  | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 | Комбинированный | Разминка,направленная на развитие координации движений.Упражнения  на гимнастическом бревне и на кольцах.  Подвижная игра . | Проявлять внимание и ловкость во время урока | Иметь углубленные представления об упражнениях на колцах. |  | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 45 |  | Круговая тренировка | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Развитие этических чувств. | Проявлять положительные качества личности | Соблюдать правила техники безопасности |
| 46 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Изучение новой  темы | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст. Скамейке. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость | Развитие этических чувств. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности |
| 47 |  | Варианты вращения обруча. | 1 | Комбинир. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. игры . Вращение обруча | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осваивать технику владения обручем |  | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 48 |  | Круговая тренировка | 1 | Комбинир. | Лазанье по наклонной скамейке.Стойка на лопатах. Кувырок вперед. Прыжки в скакалку.Шпагаты.Вращение обруча. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Повторить разминку с обручами. | Развитие доброжелательности и нравственной отзывчивости. |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | Комбинированный | Построение. Подборка лыж, палок. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Комплекс ОРУ №4 (на лыжах). Ступающий и скользящий шаг с палками. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений | Осваивать технику выполнения поворотов | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 50 |  | Повороты на лыжах переступанием ипрыжком | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй  «солнышко». | Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки |
| 51 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй  «солнышко». | Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 | Комбинированный | Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 53 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 | Комбинированный | Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 54 |  | Подьем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Совершенствовать технику изученных лыжных ходов. Повторить подъемы. | Развитие координацион-ных способностей | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 55 |  | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |
| 56 |  | Передвижение и спуск на лыжах  «змейкой». | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Передвижение на лыжах змейкой | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Уметь организовать самостоятельную деятельность | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 57 |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Передвижение на лыжах змейкой. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 58 |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне.  Спуски . Подъёмы ступающим шагом. | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |
| 59 |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 0,5км. Спуски и подъёмы. Подв. игра «Кто дальше укатится?» | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице |
| 60 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | Комбинированный | Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Повторить ранее  Изученные лыжные ходы. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице |
| 61 | Гимнастика с элементами акробатики | Круговая тренировка | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подв. игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |
| 62 | Подвижные игры | Подвижная игра «Белочка –защитница» | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки». | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 63-65 | Лёгкая атлетика | Преодоление полосы препятствий | 3 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки». Преодоление полосы препятствий | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 66-68 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 3 | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ №2. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега. Подв. игра «Бой петухов». | Формировать правильную осанку,  учиться  держать равновесие | При необходимости осуществлять безопасное падение | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 69 | Подвижные игры | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Передача мяча в колоннах» (эстафета). | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | При необходимости осуществлять безопасное падение | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 70-72 |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо разными способами | 3 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч. | Персональный подбор инвентаря | Осваивать технику | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 73 |  | Эстафеты с мячом | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч. | Контролировать скорость передвижения | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 74 |  | Подвижные игры с мячом | 1 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки». | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 75-76 |  | Круговая тренировка | 2 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. игры « «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом». | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость | Осваивать технические действия из спортивных игр | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 77-78 | Подвижные игры | Подвижные игры | 2 | Комбинированный | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. игры « «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом». | Развитие координации | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 79-81 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | 3 | Комбинированный | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На  два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Броски мяча через волейбольную сетку | Проявлять качества координации при передвижении | Совершенствование техники владения мячом | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 82 |  | Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение в две шеренги, колонны, повороты на месте. Ходьба, бег с заданием. Передвижение противоходом, по диагонали, «змейкой». Комплекс ОРУ №6 (с предметами). Прыжки через скакалку. Подв. игры «Прыжки по полосам», «Мини-гандбол». | Проявлять координацию при выполнении упражнений | Совершенствование техники владения мячом | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим |
| 83 |  | Контрольный урок | 1 | Комбинированный |  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Совершенство-вание техники владения мячом | Оказывать поддержку своим сверстникам | Технически правильно выполнят двигательные действия |
| 84-85 | Лёгкая атлетика | Броски набивного мяча  «от груди» и «снизу» | 2 | Комбинированный | Построение, перестроение, ходьба с заданием. Ходьба через несколько препятствий. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ №6. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 86 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | 1 | Комбинированный | две колонны, в две шеренги, повороты на месте. Перестроение из двух шеренг в два круга. Сочетание различных видов ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комплекс ОРУ №3. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Проявлять координацию при выполнении упражнений | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |
| 87 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | Контрольный | Построение, перестроение в две колонны, в две шеренги, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Комплекс ОРУ №3. Перекаты Тестирование наклона вперёд из положения 1стоя и группировка. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |
| 88 | Лёгкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. «Челночный бег» 3\*10м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | Совершенство-вать технику прыжка в длину с места | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |
| 89 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На  два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в Подтягивание на низкой перекладине колонну по два. ОРУ №5. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний | Совершенство-вать технику подтягивания на низкой перекладине | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |
| 90 |  | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа  За 30с. | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды Подъём туловища из положения лёжа «На  два (четыре) шага разомкнись!» | Проявлять качества координации при передвижении | Совершенство-вание физических навыков | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |
| 91-92 | Лёгкая атлетика | Знакомство с баскетболом. Тестирование метания малого мяча на точность | 2 | Комбинированный | Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную (2\*2м) цель с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Осваивать технику владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |
| 93 | Подвижные игры | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флажкам» | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |
| 94-96 | Лёгкая атлетика | Беговые упражнения | 3 | Комбинированный | Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флажкам» | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |
| 97 |  | Метание мяча на дальность | 1 | Комбинированный | Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную (2\*2м) цель с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты | Проявлять силовые качества и точность | Совершенство-вание физических навыков | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |
| 98-99 | Подвижные игры | Спортивная Игра «Футбол»  Подвижная игра «Флаг на башне» | 2 | Комбинированный | Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении.Провести игру «Футбол». | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |
| 100 | Лёгкая атлетика | Бег на 1000м | 1 | Контрольный | Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Подв. игры по желанию детей, эстафеты. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |
| 101-102 | Подвижные игры | Подвижные и спортивные игры | 2 | Комбинированный | Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Подв. игры по желанию детей, эстафеты. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |