# Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год, программы начального общего образования МБОУ «Савинская ОСШ».

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном воз­расте применяются таким образом, чтобы сти­мулировать стремление ученика к своему лич­ному физическому совершенствованию и само­определению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения про­граммным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных пока­зателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, вы­сокий уровень знаний в области физической куль­туры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индиви­дуальные темпы продвижения в развитии их дви­гательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической куль­туры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способнос­тей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо при­нимать во внимание интересы и склонности де­тей. Учитывая большие индивидуальные разли­чия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровне­вый по сложности и субъективной трудности ус­воения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные фор­мы: объединять учащихся разного возраста из па­раллельных классов, проводить занятия отдель­но для мальчиков и девочек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел (содержание) | Учебные действия | Универсальные учебные  Действия |
| 1 | Подвижные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;  Понимание правил игры;  Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;  Взаимодействовать с партнером и командой;  Наблюдать за соблюдением правил игры;  Формулировать высказывания своего мнения;  Разрешать спорные игровые ситуации. | Личностные ууд.   * Ценностно-смысловая ориентация учащихся, * Действие смыслообразования, * Нравственно-этическое оценивание   Коммуникативные ууд   * Умение выражать свои мысли, * Разрешение конфликтов, постановка вопросов. * Управление поведением партнера: контроль, коррекция. * Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. * Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.   Регулятивные ууд   * Целеполагание, * волевая саморегуляция, * коррекция, * оценка качества и уровня усвоения. * Контроль в форме сличения с эталоном. * Планирование промежуточных целей с учетом результата.   Познавательные универсальные действия:  Общеучебные:   * Умение структурировать знания, * Выделение и формулирование учебной цели. * Поиск и выделение необходимой информации * Анализ объектов; * Синтез, как составление целого из частей   Классификация объектов. |
| 2 | Гимнастика с элементами  Акробатики.  (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;  лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;  Применять правила безопасности при выполнении  Упражнений;  Выполнять перестроения в строю;  Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Контролировать режимы нагрузки на организм.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 3 | Легкоатлетические упражнения  (бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;  Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 4 | Лыжная подготовка.  (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;  Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  Владеть способами поворотов на лыжах;  Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  Применять простейшие правила обращения с лыжами;  Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |

Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

УМК «Школа России» 3 часа в неделю - 102 часа в год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | тема | Элементы содержания | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Вид контроля Д/з | Дата |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках ч) | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.  .Подвижная игра «Два мороза». Разви­тие скоростных качеств  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | **Познавательные**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **Регулятивные**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | *Знать* правила ТБ. правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. | Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями,подвижными и спортивными играми  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 | 2.09 |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.  Подвижная игра «Вызов номера». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Знать* понятие «короткая дистанция». правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. | Ком­плекс 1 | 3.09 |
| 3 | Ходьба с различным положением рук, под счет. | Ходьба с различным положением рук, под счет.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. | Ком­плекс 1 | 05.09 |
| 4 | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; | Ком­плекс 1 | 9.09 |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (*30-60м).* | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(30-60 м).* ОРУ. Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной Ком­плекс 1скоростью *(до 60 м)* | Ком­плекс 1 | 10.09 |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180º | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90º-180º  ОРУ. Под­вижная игра «Вызов номеров». Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Ком­плекс 1 | 12.09 |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.  ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках. | Ком­плекс 1 | 16.09 |
| 8 | Пры­жок в длину с места | Пры­жок в длину с места,  ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; | Ком­плекс 1 | 17.09 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.  Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | правильно выполнять основ­ные движения в метании; метать мяч на дальность, на заданное растояние | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Ком­плекс 1 | 19.09 |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча из положения стоя гру­дью по направлению метания в горихонтальную цельПодвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей | правильно выполнять основные движения в метании. | Ком­плекс 1 | 23.09 |
| 11 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений. | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений.  Подвижная игра «Защита укрепле­ния». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в метании мячи на дальность с места из различных положений | Ком­плекс 1 | 24.09 |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | | |
| 12 | Чередование ходьбы и бега *(бег - 70 м, ходьба* - *100 м).* | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба* - *100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные  Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха выполнения | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | Ком­плекс 1 | 26.09 |
| 13 | Равномерный бег *(4 мин).* | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба* - *90 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 30.09 |
| 14 | Равномерный бег *(4 мин).* | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба - 90 м).* Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 1.10 |
| 15 | Равномерный бег *(5 мин).* | Равномерный бег *(5 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба - 90 м).* Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вынос-| ливости. Понятие «здоровье» | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 3.10 |
| 16 | Равномерный бег *(6 мин).* | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба - 90 м).* Подвижная 1 игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 7.10 |
| 17 | Равномерный бег *7 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба - 90 м).* Подвижная 1 игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 08.10 |
| 18 | Равномерный бег *(8 мин).* | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 10.10 |
| 19 | Равномерный бег *(9 мин).* | Равномерный бег *(7 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Ком­плекс 1 | 14.10 |
| 20 | Кросс (1 км)  *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносли­вости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1к )* | Ком­плекс 1 | 15.10 |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | | |
| 21 | Т.Б. на уроках по гимнастике.  Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Регулятивные  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Описывать технику разучиваемых строевых упражнений  Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений  Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой» | Ком-  плекс 2 | 17.10 |
| 22 | Построение в две шеренги. | Основная стойка. Построение в шеренгу.  Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ком-  плекс 2 | 21.10 |
| 23 | Перестроение из двух шеренг в одну. | Основная стойка. Построение в круг.  ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ком-  плекс 2 | 22.10 |
| 24 | Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. | Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ком-  плекс 2 | 24.10 |
| 25 | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках | Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Ком-  плекс 2 | 28.10 |
| 26 | Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках | Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упраж­нения и упражнения в равновесии | *Соблюдать* правила техники  безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  *Выявлять и характеризовать*  ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  *Осваивать* универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении гимнастических  упражнений. | Ком-  плекс 2 | 29.10 |
| 27 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Ком-  плекс 2 | 31.10 |
| 28 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |  | 11.11 |
| 29 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Ком-  плекс 2 | 12.11 |
| 30 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие коорди­национных способностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Ком-  плекс 2 | 14.11 |
| 31 | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Ком-  плекс 2 | 18.11 |
| 32 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | выполнять пердвижение «змейкой, противоходом» | *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах*.*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений на снарядах*.*  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на снарядах*.* | Ком-  плекс 2 | 19.11 |
| 33 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не оши­бись!»Развитие координационных спо­собностей | выполнять пердвижение «змейкой, противоходом | Ком-  плекс 2 | 21.11 |
| 34 | Перелезание через коня. | Перелезание через коня.  ОРУ в движении Игра «Фигуры». Развитие си­ловых способностей | выполнять опорный прыжок | Ком-  плекс 2 | 25.11 |
| 35 | Перелезание через коня. | Перелезание через коня Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | выполнять опорный прыжок | Ком-  плекс 2 | 26.11 |
| 36 | Опорный прыжок на коня (козла) | Опорный прыжок на коня (козла) Игра «Светофор | выполнять опорный прыжок |  | 27.11 |
| 37 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | лазать по наклонной скамейке | Ком-  плекс 2 | 02.12 |
| 38 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.  Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | лазать по наклонной скамейке | Ком-  плекс 2 | 03.12 |
| **Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | |
| 39 | ОРУс обручами. Игры с обручами | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Регулятивные  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Ком­плекс 3 | 05.12 |
| 40 | ОРУс обручами Игры с обручами | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».  Эс­тафеты. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 09.12 |
| 41 | ОРУв движении. Эстафеты | ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 10.12 |
| 42 | ОРУ с мячом. Игры с мячом | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».  Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метание | Ком­плекс 3 | 12.12 |
| 43 | ОРУс мячом. Игры с мячом | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 16.12 |
| 44 | ОРУ. Эстафета с обручами | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 17.12 |
| 45 | ОРУ. Эстафета с обручами | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 19.12 |
| 46 | ОРУ. Эстафеты с мячами | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».  Эстафеты. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 23.12 |
| 47 | ОРУ. Эстафеты с мячами | ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 24.12 |
| 48 | ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза».  Эста­феты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 26.12 |
| 49 | ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 13.01 |
| 50 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 14.01 |
| 51 | ОРУ в движении.  Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 16.01 |
| 52 | ОРУ в движении. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде».  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 20.01 |
| 53 | ОРУ в движении. Комплексы упражнений на  развитие физических качеств | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет».  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 21.01 |
| 54 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет».  Эстафеты. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 23.01 |
| 55 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 27.01 |
| 56 | ОРУ в движении. Эстафеты | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Ком­плекс 3 | 28.01 |
| **Лыжная подготовка (13ч)** | | | | | | | | |
| 57 | Правила безопасности во время занятий на лыжах.  Освоение техники лыжных ходов | Правила безопасности во время занятий на лыжах. Переноска и надевание лыж  Прохождение дист. 1000 м. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Регулятивные  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | надевать лыжи. | *Моделировать* технику базовых способов передвижения на лыжах.  *Осваивать* универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  *Проявлять* выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  *Применять* правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять* технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  *Осваивать* технику поворотов, спусков и подъемов.  *Проявлять* координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Ком­плекс 4 | 30.01 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов | Освоение техники лыжных ходов Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | передвигаться с палками и без палок | Ком­плекс 4 | 03.02 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дист. 1000 м | передвигаться с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 04.02 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход без палочек | Освоение техники лыжных ходов Прохождение дист. до 1000 м. | передвигаться с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 06.02 |
| 61 | Попеременный одношажный ход | Освоение техники лыжных ходов Круговая эстафета с палками.  Прохождение дист. до 1000 м. | передвигаться с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 10.02 |
| 62 | Попеременный одношажный ход | Техника скольжения с палками. Скольжение без палок.  Игры и развлечения в зимнее время года. | передвигаться с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 11.02 |
| 63 | Повороты переступанием в движении | Повороты переступанием в движении Прохождение дист. 1000 м. | передвигаться с палками и без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 13.02 |
| 64 | Подъем «Елочкой» | Подъем«елочкой»  Прохождение дист. до 1000 м | выполнять спуски, повороты, подъемы. | Ком­плекс 4 | 17.02 |
| 65 | Подъем «Лесенкой» | Подъемы «лесенкой»  Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м | выполнять спуски, повороты, подъемы. | Ком­плекс 4 | 18.02 |
| 66 | Спуски и подъемы без палок.  Техника подъемов и спусков. | Спуски и подъемы без палок.  Техника подъемов и спусков.  Игры на воздухе.  Разминка. | выполнять спуски, повороты, подъемы. | Ком­плекс 4 | 20.02 |
| 67 | Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок. | Техника подъемов и спусков. Спуски и подъемы без палок.  Игры на воздухе.  Разминка. | выполнять повороты переступанием на месте, подъемы. спуски, надевать лыжи. | Ком­плекс 4 | 24.02 |
| 68 | Торможение плугом и упором | Техника торможения плугом и упором | проходить дистанцию | Ком­плекс 4 | 25.02 |
| 69 | Прохождение дист. 2500 м. | Скольжение с палками на учебном круге.  Прохождение дист. 2500 м. |  |  | проходить дистанцию |  | Ком­плекс 4 | 27.02 |
| Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч) | | | | | | | | |
| 70 | Ловля и передача мяча на месте | Ловля и передача мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Подвижные игры с элементами спортивных игр | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Познавательные  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.  Коммуникативные.  Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.  Регулятивные  Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности | Ком­плекс 5 | 03.03 |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте | Ловля и передача мяча на месте ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 04.03 |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении  ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Подвижные игры с элементами спортивных игр | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 5 | 06.03 |
| 73 | Ловля и передача мяча в движении | Ловля и передача мяча в движении ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Подвижные игры с элементами спортивных игр | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 11.03 |
| 74 | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках. | Ловля и пе­редача тройках.  .  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 13.03 |
| 75 | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках. | Ловля и пе­редача мяча на месте в тройках.  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 18.03 |
| 76 | Ловля и пе­редача мяча на месте в четверках | Ловля и пе­редача мяча на месте в четверках  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 20.03 |
| 77 | Ловля и пе­редача мяча в движении в четверках | Ловля и пе­редача мяча в движении в четверках  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 31.03 |
| 78 | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 01.04 |
| 79 | Ведение мяча в движении шагом правой *(левой)* рукой | Ведение мяча в движении шагом правой *(левой)* рукой ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Ком­плекс 5 | 03.04 |
| 80 | Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой | Ведение мяча в движении бегом правой *(левой)* рукой ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | 07.04 |
| 81 | Ведение мяча с изменением направления | Ведение мяча с изменением направления ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | 08.04 |
| 82 | Ведение мяча с изменением скорости | Ведение мяча с изменением скорости ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | 10.04 |
| 83 | Бросок мяча двумя руками от груди | Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча двумя руками от груди  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | 14.04 |
| 84 | Бросок мяча двумя руками от груди | Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча двумя руками от груди  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей | владеть мячом *(держать, пе­редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  | 15.04 |
| **Легкая атлетика (18ч)** | | | | | | | | |
| 85 | ТБ на уроках Л.А.  Изучение техники низкого старта | ТБ на уроках Л.А.  Изучение техники низкого старта  Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей Бег *(30 м)* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Регулятивные  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | правила ТБ. правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)* | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |  | 17.04 |
| 86 | Бег с максимальной скоростью *(60 м).* | Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге. |  | 21.04 |
| 87 | Бег на результат *(30, 60 м)* | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | правильно выполнять основ­ные движения в ходьбе и беге |  | 22.04 |
| 88 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать технику прыжков различными способами  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  | 24.04 |
| 89 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на две ноги |  | 28.04 |
| 90 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  . | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | правильно выполнять основ­ные движения в прыжках; призем­ляться в прыжковую яму на две ноги |  | 29.04 |
| 91 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в метании; ме­тать мяч в цель | Описывать технику метания малого мяча,  Осваивать технику метания малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  | 05.05 |
| 92 | Метание в цель с 4-5 м. | Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Защита укрепле­ния». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. |  | 06.05 |
| 93 | Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. | Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | правильно выполнять основ­ные движения в метании; метать набивной мяч на дальность |  | 08.05 |
| 94 | Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |  | 12.05 |
| 95 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий.. | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба* -*100 м).*  Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | 13.05 |
| 96 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*  Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | 15.05 |
| 97 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба* -*90 м).*  Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | 19.05 |
| 98 | Бег *7 мин).* Преодоление препятствий | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба* -*90 м)*  Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | 20.05 |
| 99 | Бег*.* в равномерном темпе *(до8 мин* | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 100 м, ходьба -70 м).* | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  | 22.05 |
| 100 | Челночный бег 3 х 10, 3 х 15. | Челночный бег 3 х 5, 3 х 10. Эстафеты с бегом на скорость  Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | бегать в равномерном темпе *(до 10 мин);* по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  |  | 26.05 |
| 101 | Бег 1000 м без учета времени | Бег 1000 м без учета времени. Разви­тие выносливости | бегать по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  |  | 27.05 |
| 102 | Бег 1000 м на результат | Бег 1000 м на результат. Разви­тие выносливости | бегать по слабо пересеченной местности *(до 1 км* |  |  | 29.05 |