**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе:

* федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011;
* примерной программы основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение. 2010.

Рабочая программа полностью соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место курса в учебном плане ОУ**

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часов из расчёта З часа в неделю.

**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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привьики к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы соответствует фундаментальному ядру содержания образования и основной образовательной программы ФГОС ООО школы.

**Общая характеристика процесса обучения.** Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. По своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).  
     Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, где решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Учащиеся соблюдают соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развитие у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. На уроках физической культуры обеспечивается применение различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к выполнению задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Учащиеся переходят от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо развивать скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость.

В 3 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, которые учитываются при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. При передаче знаний в подростковом возрасте важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

**Формирование УУД необходимо осуществлять системно, на всех этапах обучения двигательному действию.** На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению цели, то есть предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить двигательное действие). На этапе углубленного изучения возможна организация работы в группе по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На этапе совершенствования необходимо выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; отработка упражнения в различных условиях и ситуациях.

**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.

**Системно-деятельностный подход предполагает:**

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского государства;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент ФГОС, где развитие личности обучающегося на основе формирования УУД, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся (например, исследовательские, проектные работы);

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности начального, основного и среднего общего образования;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- гарантированность достижения планируемых результатов освоения  образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Овладение учащимися предметными и метапредметными УУД по физической культуре обеспечиваются** способностью ученика **самостоятельно**намечать учебные цели и искать пути их достижения. поиск и использование необходимых средств и способов достижения целей, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, т.е. идет **формирование познавательных УУД.**

Школьники умеют вести диалог, обсуждать успех и неудачи, анализируя их, не унижая достоинства личности, оценивать поступки свои и чужие. К примеру, после проведения каждого этапа эстафеты идет обсуждение результатов в командах. Тем самым  формируются оценочные суждения. Обучающиеся стараются оказывать посильную помощь и моральную поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения **(коммуникативные, личностные УУД).**

Обучающиеся на уроках при развитии различных двигательных способностей, качеств (выносливость, скоростно-силовые качества и др.) выполняя различные упражнения, оценивают свои возможности, проявляют характер, демонстрируют волевые усилия (например, в игровой (эстафеты, подвижные, спортивных командных играх) и соревновательной деятельности) **(регулятивные УУД).**

**Формы контроля образовательных достижений учащихся.** При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока | зачёт |
| 2 | Легкая атлетика | 36 | Тест |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | Зачёт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Зачёт |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | Зачёт |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Требования к уровню подготовки 3 класса**

***Обучающийся 3 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 3 класса научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся 3 класса научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

***Учащийся 3 класса получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

**Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* Обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

**Ученик должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз | 180  12 | 165  18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | | |
|  | **5** | **4** | **3** | | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упраж. (теcт)** | **Возрат**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
|  |  |  | **Мальчики** | **девочки** | | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с  места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 3 | Выносливость | 1000м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из  Положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
|  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение кабинета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | 1 |
| 2 | Стол учительский | 1 |
| 3 | Зеркало | 1 |
| 4 | Ботинки лыжные | 35 |
| 5 | Лыжи | 46 |
| 6 | Лыжное крепление | 20 |
| 7 | лыжные ботинки | 20 |
| 8 | Батут | 1 |
| 9 | Дорожка гимнастическая | 1 |
| 10 | Кегли | 2 комплекта |
| 11 | копье женское | 2 |
| 12 | Мат гимнастический | 12 |
| 13 | мяч футбольный | 4 |
| 14 | мяч волейбольный | 6 |
| 15 | обруч | 20 |
| 16 | палки лыжные | 50 |
| 17 | перекладина | 1 |
| 18 | площадка тренажёрная | 5 |
| 19 | приставка к штанге | 1 |
| 20 | ракетка теннисная | 2 |
| 21 | сетка волейбольная | 1 |
| 22 | сетка футбольная | 1 |
| 23 | скамья для пресса | 1 |
| 24 | теннисные столы | 2 |
| 25 | шиповки беговые | 2 |
| 26 | секундомер электронный | 1 |
| 27 | Мячи теннисные | 15 |
| 28 | Палки гимнастические деревянные | 20 |
| 29 | Конусы | 10 |
| 30 | Гантели литые (2 кг) | 4 |
| 31 | Гантели литые (3 кг) | 4 |
| 32 | Гантели литые (4 кг) | 4 |

**Используемый УМК:**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях. – изд. – М.: «Просвещение», 2013. - 190 с.

2. -Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

**Литература для учителя**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»

2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.

3. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.

4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)

5. Начальная школа. Физкультура 1 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ М.С.Блудилина, С.В.Емельянов. – Волгоград:Учитель,2004.-109с.

6. «Ура, физкультура!» М. «Просвещение» 1996.

7. Уроки физической культуры в 1 – 4 классах. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.

8. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост. Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.

**календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | | **Кол-во часов** | **Тип урока** | | **Содержание урока** | **Вид деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | | | | | | **Формы диагностики и контроля направленные на УУД** | | **Оборудование ЭОР** | **Домашнее задание** | **Дата**  **урока** | | |
| **предметные** | **метапредметные** | | | | **личностные** | **план** | | **фак** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук . Комплекс утренней  зарядки. | | | 1 | Вводный | | Требования безопасности **на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникли физическая культура и спорт***.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних игр). Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов.  Составление комплекса утренней  Зарядки. По­движная игра «Пустое место». | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость).  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта.  . | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | 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..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | Тест на знание техники безоасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран. | Комплекс утренней  Зарядки. |  | |  |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. | | | 1 | Изучение нового материала | | Что такое физическая культура? Правила техники безопасности. Ходь­ба коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов  Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. . По­движная игра «Пустое место». | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | **Обучаемый научится** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках,  бегать на короткую дистанцию из разных исходных положений  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 10-15 м с высокого старта. | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и, оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | Тест на знание истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий  по легкой атлетике | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток. | Бег с высокого старта. Равномерный бег. |  | |  |
| 3 | Высокий старт. Тест **бег 30 м.** Встречная эстафета. | | | 1 | Учётный | | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад. Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. **ТЕСТ**  **Бег 30.** эстафета. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. По­движная игра «Бе­лые м»дведи". | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м**.** | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  | |  |
| 4 | Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. смаксимальной скоростью с. **ТЕСТ наклон вперёд из положения.** | | | 1 | Учётный | | Бег с максимальной скоростью 30—40 см из различных и. п. с  40–60 м. **ТЕСТ Наклон вперёд из положения сидя** Подвижная игра «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м)»., «К своим флажкам». Равномерный бег 5 мин. По­движная игра «Бе­лые медведи» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанциюс высокого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование , играть в подвижные игры. | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо¬ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са¬мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | | ТЕСТ | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  | |  |
| 5 | Бег в коридоре 40 - 60 см из различных и. п. с максимальной скоростью . **Бег на результат 60 м.** | | | 1 | Учётный | | Правила соревнований по спринтерскому бегу. **Бег на результат 60 м** с высокого старта. Подвижная игра «Два мороза», «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м),». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанцию с низкого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру | | | | Организация собственной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | Контрольный | Свисток,  Секундомер | Равномерный бег |  | |  |
| 6 | Бег на средние дистанции.  Равномерный бег до 7 мин. | | | 1 | Учетный | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег до 7 мин. Подвижная игра По­движная игра «Космонавты». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | **Обучаемый научится**  бегать на средние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 7 мин**.** | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру *«Космонавты».* | | | | Организация собственной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | контрольный | Свисток. секундомер. | Равномерный бег. |  | |  |
| 7 | Тест **подтягивание из виса.** Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. | | | 1 | Учётный | | Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.  **ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки** . По­движная игра «Космонавты». | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу эстафетной палочки. Тест подтягивание из виса , играть в подвижную игру. | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | Тест | Мячи. | Бег. Прыжки через скакалку. |  | |  |
| 8 | Развитие выносливости. **ТЕСТ** **Бег 1000 м.** | | | 1 | Учётный | | Развитие выносливости в **беге на 1000 м.**  Подвижная игра «Два мороза», «Круговая эстафета» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции, знать правила проведения тестирования бега на 1000 м.  **Обучаемый получит возможность научиться** **научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции ,контролировать изменение частоты сердечных сокращений. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* пробегать дистан­цию 1000 м, играть в подвижную игру. | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  | |  |
| 9 | Развитие выносливости в беге на 8 минут. Бег с препятствия­ми. | | | 1 | СовершенствованиеЗУН | | Кросс до 8 мин, бег препятствия­ми. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Два мороза», «Круговая эстафета» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится** бегать в равномерном темпе (до 15 мин);  Преодолевать полосу препятствия осваивать технику бега на длинные дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | | | 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. | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  | |  |
| 10 | Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений. | | | 1 | Совершенствование ЗУН | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись» | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится** правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача¬ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Передал – садись». | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 11 | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. | | | 1 | Учётный | | Метание малого мяча с места в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Подвижная игра «Мяч ловцу», «Охотники и утки» . | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 12 | Метание теннисного мяча  **на результат**. | | | 1 | Учётный | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. **Метание малого мяча** **на результат.**  Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки» . | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачейадекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.**Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | **контрольный** | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  | |  |
| 13 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах. | | | 1 | Комбинированный | | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах.  Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыжки по полосам» | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| 14 | Прыжки че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) , через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку . | | | 1 | Комбинированный | | Прыжки че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) , через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку .Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву». | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| 15 | Прыжки с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия. | | | 1 | Учётный | | Прыжки с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия;Прыжковые упражнения. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка». | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр ( 12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка  игрока, остановка прыжком. | | | 1 | Изучение нового материала | | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени», «Овла­дей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведени­ем мяча». | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий  и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :**соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, выполняют разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 17 | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении . | | | 1 | Комбинированн | | Перемещения в стой­ке. Ловля и передача мяча на месте и в движении .Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике**  ловли и передаче мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 18 | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | | | 1 | Комбинированн | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Вызови по имени». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится :технике**  ловли и передаче мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 19 | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | | 1 | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овла­дей мячом». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом, жонглирование. |  |  | |
| 20 | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. | | | 1 | Комбинированный | | Ведение мяча с из­менением направления и скорости. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | | 1 | Учётный | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 22 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | 1 | Комбинированный | | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Борьба за мяч». «Охотники и утки». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 23 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; | | | 1 | Комбинированный | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Игры с ведени­ем мяча». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** технике освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  **Обучаемый получит возможность научиться:** излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану". | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 24 | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. | | | 1 | Комбинированный | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы». | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 25 | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. | | | 1 | Комбинированный | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. Подвижная игра1 «Перестрелка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 26 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. | | | 1 | Комбинированный | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам « Ми­ни-баскетбол». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | | | 1 | Комбинированный | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Подвижная игра1 «Мини-бас­кетбол» | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  | |
| **II четверть Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Комплекс упражнений утренней зарядки. | | | 1 | Вводный | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики. | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор | Комплекс упражнений утренней зарядки |  |  | |
| 29 | Строевая подготовка. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | | | 1 | Вводный | Комплексы дыхательной  и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. | | Осваивают упражнения, направленные  на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения  и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор | Комплекс упражнений утренней зарядки |  |  | |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости. | | | 1 | Изучение нового материала | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки  во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости | | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | **Обучаемый научится:**изучать историю по развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике | Компьютер, проектор, экран, видеоролик | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 31 | Организующие команды и приемы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 32 | Организующие команды и приемы. Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 33 | Организующие команды и приемы. Висы Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).. | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится: выполнять** строевые команды, висы и упоры.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, перекладина | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 34 | Акробатические упражнения  Перекаты вперед и назад. | | | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны  по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 35 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед  и назад. | | | 1 | Комбинированный | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа  (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**выполнять кувырок вперед  и назад **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 36 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Комбинация элементов | | | 1 | Комбинированный | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 37 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий | | | 1 | учётный | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки) | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:**  технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Стойке на лопатках согнув ноги.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  Выявлять и характеризовать  ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Свисток, гимнастические маты | Упражнения для гибкости |  |  | |
| 38 | Опорный прыжок вскок в упор присев. | | | 1 | Комбинированный | Техника  опорных прыжков: вскок в упор присев (козел  в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностей | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 39 | Опорный прыжок вскок в упор присев. | | | 1 | Комбинированный | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 34 | Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. | | | 1 | Комбинированный | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  .  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 41 | Опорный прыжок на гимнастического козла. | | | 1 | учётный | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитиесиловых способностей | | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять опорный прыжок.  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы, прыгучести.. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел | Прыжки через скакалку |  |  | |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | |  | Гимнастическое бревно, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  | |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений | | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастическое бревно, перекладина,гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка | подтягивание |  |  | |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м) | | | 1 | Комбинированный | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м) | | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять качества силы,координации. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастическое бревно, перекладинагимнастическая скамейка | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 45 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м) | | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки  и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:**осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | текущий | Гимнастические брусья, канат | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 46 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. | | | 1 | Учётный | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливостЛазанье по канату  (до 2 м) | | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | **Обучаемый научится:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)**Обучаемый получит возможность научиться:**осваивать технику физических упражнений прикладной  направленности. | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | контрольный | Гимнастические брусья, канат | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 47 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. | | | 1 | Комбинированный | Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений | | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок  и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | | .**Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Текущий | Компьютер, проектор. экран, DVD-диски,  обручи, скакалки, мячи | Упражнения для развития гибкости |  |  | |
| 48 | Физическое развитие человека. | | | 1 | учётный | | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | **Обучаемый научится:** характеризовать основные показатели . физического развития человека  владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  **Обучаемый получит возможность научиться:** проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | **Регулятивные УУД:**  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | Учебная презентация, компьютер | Задание на зимние каникулы |  |  | |
| **III четверть. Лыжная подготовка. (21 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Физическое развитие человека.  История лыжного спорта. | | | 1 | Вводный | | История лыжного спорта. Основные правила соревнований.  Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение на лыжах. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения лыжных ходов , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Катание на лыжах |  |  | |
| 50 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью  (1 км). | | | 1 | Изучение нового материала | | Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах | Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с текущий Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.выполнением упражнений.  **Регул**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Катание на лыжах |  |  | |
| 51 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | | | 1 | комбинированный | | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью  в режиме умеренной интенсивности (1 км). | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой**.**  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. 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.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 52 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | | | 1 | комбинированный | | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 53 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | | | 1 | комбинированный | | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м)  с максимальной скоростью | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при выполнении упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 54 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | | | 1 | учётный | | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 55 | Передвижение на лыжах с чередованием ходов. | | | 1 | комбинированный | | Передвижения с чередованием ходов (4 × 250 м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 56 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой. | | | 1 | комбинированный | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности  по учебному кругу | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность **Текущий** | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 57 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой | | | 1 | комбинированный | | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять , сдержанность, рассудительность | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 58 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков дистанции с ускорением. | | | 1 | комбинированный | | Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** переходу с одного способа на другой **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 59 | Повороты  на лыжах переступанием | | | 1 | комбинированный | | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение  на лыжах 1 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой | **Обучаемый научится:** поворотам на лыжах переступанием. | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 60 | Подъемы «полуёлочкой» на лыжах | | | 1 | комбинированный | | Подъем «полуёлочкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** подъёму «полуёлочкой» | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 61 | Подъемы  на лыжах «полуёлочкой» | | | 1 | комбинированный | | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 62 | Спуск  на лыжах в основной стойке. | | | 1 | комбинированный | | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах  и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и комбинированный точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 63 | Спуски  на лыжах в низкой стойке. | | | 1 | Учётный | | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки,секундомер. | Катание на лыжах |  |  | |
| 64 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке по ровной поверхности. | | | **1** | Учётный | | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** спускам на лыжах основной стойке.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки, мячи | Катание на лыжах |  |  | |
| 65 | Торможение  «плугом» на лыжах. Спуски в парах, тройках за руки. | | | 1 | комбинированный | | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** выполнять торможение «плугом» на лыжах **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 66 | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. | | | 1 | комбинированный | | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** выполнять повороты переступанием на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 67 | Лыжные гонки (2 км). | | | 1 | Учётный | | Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | контрольный | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| 68 | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. | | | 1 | комбинированный | | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки, разметочные флажки | Катание на лыжах |  |  | |
| 69 | Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. | | | 1 | комбинированный | | Элементы техники лыжных  ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | **Обучаемый научится:** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Обучаемый получит возможность научиться:** осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | | **Позн**. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Регул**. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммун.** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Лыжи, палки, ботинки | Катание на лыжах |  |  | |
| **Баскетбол ( 12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | Баскетбол. Ведение Техника безопасности на уроках спортивных игр. баскетбольного мяча в движении шагом. | | 1 | Изучение новой темы | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости**:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3 | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится :**  соблюдать  правила техники безопасности на занятиях баскетболом, выполняют разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  **Обучаемый получит возможность научиться:** выполнять разминку с мячами,ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, разучивание ведения мяча правой, левой рукой.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Понимать информацию из истории развития баскетбола  Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности. | | **Позн**. **общеучебные** – Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 71 | | Баскетбол. Ведение мяча  с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди  в квадрате. | | 1 | комбинированный | | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди  в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 72 | | Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. | | 1 | Комбинированный | | Броски мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении после ведения. после ловли) без сопротивления за­щитника. Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 73 | | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом | | 1 | Комбинированный | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 74 | | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом | | 1 | Комбинированный | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча |  |  | |
| 75 | | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | | 1 | Комбинированный | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Ведение мяча, передачи. |  |  | |
| 76 | | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение | | 1 | комбинированный | | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 77 | | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | учётный | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | контрольный | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 78 | | Баскетбол. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | комбинированный | | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:**максимально проявлять физические способности ( | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | Контроль техники броска снизу в движении | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 79 | | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | | 1 | комбинированный | | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера) | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 80 | | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом | | 1 | комбинированный | | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| 81 | | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков.  Игра в мини-баскетбол | | 1 | комбинированный | | Взаимодействия двух игроков. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | **Обучаемый научится:** владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  **Обучаемый получит возможность научиться:** опроявлять физические способности | | **Регулятивные УУД:**владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,  договариваться друг с другом. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия в игре баскетбол, использовать в игровой и соревновательной деятельности. | | | текущий | Баскетбольный мяч, свисток | Упражнения с мячом |  |  | |
| **IV четверть (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | контрольный |
| 82 | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Вводный | | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями | Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. | **Обучаемый научится**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время затятий на уроках, выполненять строевые команды, измерять физическую подготовленность(быстроту, выносливость)  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м с высокого старта  . | | **Познавательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.**  Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные .**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | 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..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран | Комплекс утренней  зарядки |  |  | |
| 83 | | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту | 1 | Изучение нового материала | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
|  | | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. | 1 | комбинированный | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | 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..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 84 | | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | 1 | комбинированный | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:**  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | 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..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | текущий | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 85 | | | Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту. | 1 | учётный | | Техника прыжка в высоту. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится:** прыгучести в прыжках в высоту  **Обучаемый получит возможность научиться:** правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.  соблюдаь технику безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту. | | **Позн. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммун.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | 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..проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. | | | контрольный | Стойки, планки, линейка |  |  |  | |
| 86 | | | Беговые упражнения. Высокий старт. Тест **Бег 30 м** | 1 | Учётный | | Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. **ТЕСТ**  **Бег 30 м – на результат.** Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится** максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до10, 30 м**.** | | **Познвательные. –**понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности оказание бескорыстной помощи сверстникам,нахождениес ними общего языка и общих интересов | | | Тест | Стартовые флажки, свисток | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 87 | | | Беговые упражнения. Высокий старт. **ТЕСТ Наклон вперёд из положения сидя** | 1 | Учётный | | Бег с максимальной скоростью с высокого старта  40–60 м. **ТЕСТ Наклон вперёд из положения сидя** Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанциюс высокого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до40, 60 м**.** | | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений, | | | ТЕСТ | Свисток, пульсометр, коврик, рулетка | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 88 | | | Беговые упражнения. Спринтерский бег. **Бег на результат 60 м** | 1 | Учётный | | Правила соревнований по спринтерскому бегу. **Бег на результат 60 м** с высокого старта. Самоконтроль  за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | **Обучаемый научится**  бегать на короткую дистанциюс высокого старта.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м**.** | | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | Контрольный | Свисток,  Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 89 | | | Беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Бег на средние дистанции. | 1 | Учетный | | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | **Обучаемый научится**  бегать на ксредние дистанции в равномерном беге до 7 мин.  **Обучаемый получит возможность научиться**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерно до 200-300 м**.** | | **Познвательные. – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | контрольный | Свисток. Секундомер | Бег с высокого старта. Равномерный бег |  |  | |
| 90 | | | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тест **Подтягивание из виса.** | 1 | Учётный | | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. **ТЕСТ Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лёжа на низкой перекладине - девочки** Подвижная игра «Снайперы» | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции | | **Познвательные. общеучебные – соблюдение правил безопасности на уроках. характеристика действий и поступков, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регулятивные.** Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать правило в планировании способа решения, адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные.**;уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Организация собсвенной деятельности : выполнение беговых упражнений,  развитие скоростных возможностей. | | | Тест | Эстафетные палочки, мячи | Бег. Прыжки через скакалку |  |  | |
| 91 | | | Развитие выносливости. Тест **бег 1000 м.** | 1 | Учётный | | **ТЕСТ** **Бег 1000 м.**  Соревнования в беге  на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать на средние дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** **научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции ,контролировать изменение частоты сердечных сокращений. | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | 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. | | | тест | Свисток, секундомер | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 92 | | | Развитие выносливости в беге с препятствиями. Полоса препятствий | 1 | комбинированный | | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Защищай товарища» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  Преодолевать полосу препятствия осваивать технику бега на длинные дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | 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. | | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 93 | | | Бросок набивного мяча и ловля. | 1 | комбинированный | | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  Преодолевать полосу препятствия осваивать технику бега на длинные дистанции  **Обучаемый получит возможность научиться** проявлять качества выносливости на длинные дистанции | | **Позн**. **общеучебные** –оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; оценка красоты телосложения и осанки;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** Владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими. | | 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. | | | Текущий | Свисток,  малые мячи | Бег. Прыжки через скакалк |  |  | |
| 94 | | | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди и ловля . | 1 | Совершенствование ЗУН | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Подвижная игра «Передал – садись» | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 95 | | | **Техника метания мяча на дальность отскока .** Бросок и ловля набивного мяча | 1 | Учётный | | **Техника метания мяча на дальность отскока.** Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **контрольный** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 96 | | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | комбинированный | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **текущий** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 97 | | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние. | 1 | комбинированный | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. Специальные беговые упражнения. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **текущий** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 98 | | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. | 1 | комбинированный | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений.Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн**. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  **Регул**. принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной ; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. **Коммун.** контролировать действия партнёра | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **текущий** | Набивные мячи, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 99 | | | **Метание малого мяча** **на результат.** | 1 | Учётный | | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. **Метание малого мяча** **на результат.**  Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | **Обучаемый научится**правильно выполнять основные движения в метании;  **Обучаемый получит возможность научиться**метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | **Позн.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачейадекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.**Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | **контрольный** | Набивные мячи,  мишень, кегли, свисток | Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия |  |  | |
| 100 | | | Техника прыжка в в длину с 7—9 шагов раз­бега. Фазы прыжка. | 1 | Комбинированный | | Техника прыжка в в длину с 7—9 шагов раз­бега. Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  | |
| 101 | | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега . | 1 | Комбинированный | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега . Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | Текущий | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  | |
| 102 | | | Техника прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега | 1 | Учётный | | Техника прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | **Обучаемый научится**  правильно выполнять основные движения прыжках в длину способом «согнув ноги» 7–9 шаговразбега. | | **Позн.** понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  **Регул.** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя;уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.  **Коммун.** контролировать действия партнёра; | | Проявляение познавательного интереса к предмету, положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | | | контрольный | Свисток, рулетка | Прыжки через препятствия |  |  | |