Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №21»

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_ /Л. Г. Васцына/

«29» августа 2023 г.

**Рабочая программа по физической культуре**

для 3 класса

Учитель: Сайдашева Светлана Валерьевна

Квалификационная категория: высшая

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы школы начального общего образования

(приказ № 223 от 29.08.2023, протокол №15 от 29.08.23 заседания педагогического совета)

Согласовано: Программа рассмотрена на заседании

Зам. директора школы по УВР школьного методического объединения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.В. Перкокуева/ учителей естественно-географического цикла

«29» августа 2023 г. Протокол № 1 от 29.08.2023года

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_ /С.В. Сиразетдинова

**Аннотация.**

**Рабочая программа составлена с учетом нормативных документов:**

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы НОО (приказ №223 от 29.08.2023 г., протокол №15 от 29.08.2023 г. заседания педагогического совета).

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* 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;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические   
для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний,   
их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма,   
а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются   
в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией   
и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить   
в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе   
по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений   
по преимущественной целевой направленности их использования, находить   
и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях   
по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений   
(по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений   
по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет   
(на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет   
с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений   
и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений   
для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики   
с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки   
с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо   
и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков   
в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта

**Содержание учебного предмета, 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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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**

**Знать и уметь:**

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

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**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, координация движений, силы, выносливости.

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

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
| 3 | Легкая атлетика | 28 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Подвижные игры | 27 |
|  | **Общее количество часов** | 102 |

**Приложение**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | Оборудование | Планируемые результаты | | | Учебные действия | Формы отчетности | | Дата проведения | |
| предметные | метапредметные | личностные | По плану | По факту |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | 1 | Спортивный инвентарь | *Определять* и кратко *характеризовать*  физическую культуру. О*сваивать*  универсальные умения, связанные с выполнением  организующих  упражнений.  *Различать и*  *выполнять* строевые  команды: «Смирно!»,  «Вольно!», «Шагом  марш!», «На месте!»,  «Равняйсь!», «Стой!».  *Выявлять* различия в  основных способах  передвижения человека.  *Определять*  ситуации, требующие  применения правил  предупреждения  травматизма.  *Определять* состав  спортивной одежды в  зависимости от времени года и погодных условий  Показывать: бег с  максимальной  скоростью до 60м.  *Контролировать*  дыхание во время  бега и выполнения физ. упр. | Познавательные:  формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной  литературе.  Коммуникативные:  формирование  действия моделирования.  Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и  понимать других.  Регулятивные:  Овладение способностью  принимать и сохранять цели и задачи учебной  деятельности, поиска средств ее осуществления.  Познавательные:  осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникатив­ные:  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях  человека. Умение использовать двигательный опыте организации активного отдыха. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,  социального и  психического), о ее  позитивном влиянии на развитие человека  (физическое,  интеллектуальное,  эмоциональное,  социальное), о  физической культуре и  здоровье как факторах  успешной учебы и  социализации.  Формирование  целостного, социально  ориентированного  взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  Формирование навыка  систематического  наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости. | Текущий | |  |  |
| 2 |  | Ходьба и  бег. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 3 |  | Ходьба и  бег (с препятствиями) | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до З мин - развитие выносливости. | | Норматив  Бег на 30м: м д  «5» - 5,0 5,2  «4» - 6,5 6,5  «3» - 6,6 6,6 |  |  |
| 4 |  | Ходьба и  бег.  Развитие  скоростных  способностей | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | | Норматив Бег на 60 м: м д  «5» - 16 14  «4» - 14 11  «3» - 12 8 |  |  |
| 5 |  | Прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-  силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 6 |  | Прыжки.  Развитие  скоростно -силовых  способностей | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 1 80 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-  силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 7 |  | Прыжки.  Игра шишки, жёлуди, орехи». | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-  силовых способностей. | | Норматив  Прыжки через скакалку м д  «5»- 80 90  «4» - 70 80  «3» - 60 70 |  |  |
| 8 |  | Метание. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного  мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод». | | Текущий |  |  |
| 9 |  | Метание.  Развитие силовых способностей. | 1 | Спортивный инвентарь |  | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний». | | Текущий |  |  |
| 10 |  | Метание.  Эстафеты с предметами. | 1 | Спортивный инвентарь |  | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами. | | НормативМетание мяча м д  «5» - 18 15  «4» - 15 12  «3» - 12 10 |  |  |
| 11 | Подвижные игры | Подвижные  игры.  Игры:  «Космонавты»,  «Часовые и  разведчики». | 1 | Спортивный инвентарь | *Осваивать*  универсальные  умения в самостоятельной  организации и  проведении  подвижных игр.  *Излагать* правила и  условия проведения  подвижных игр.  *Осваивать*  двигательные  действия,  составляющие  содержание  подвижных игр.  *Принимать*  адекватные решения в условиях игровой  деятельности.  *Осваивать*  универсальные  умения управлять  эмоциями в процессе  учебной и игровой  деятельности.  *Проявлять* быстроту  и ловкость во время  подвижных игр.  *Соблюдать*  дисциплину и  правила техники  безопасности  во время подвижных  игр. | *Познавательные:*  осмысление,  объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением  упражнений. Осмысление Техники выполнения  разучиваемых  заданий и упражнений.  *Коммуникатив­ные:*  формирование  способов позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять  ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять  хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью  выражать свои  мысли в соответствии с  задачами урока,  владение специальной терминологией. *Регулятивные:*  умение организовать  самостоятельную  деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест  занятий. характеризовать,  выполнять задание  целью и анализировать  технику выполнения  упражнений,  давать объективную  оценку технике  выполнения  упражнений на  основе освоенных  знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные  действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной  деятельности.  Умение планировать собственную  деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и  обосновывать  эстетические  признаки в движениях и  передвижениях человека. | Формирование навыка  систематического наблюдения за своим  физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки на основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и  эмоционально-  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам  других людей.  Формирование  эстетических  потребностей, ценностей  и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности, дисциплинирован-ности, трудолюбия и упорства в  достижении  поставленной цели. | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры:  «Космонавты», «Часовые и разведчики».  Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 12 |  | Подвиж­ные  игры.  Линейные  эстафеты. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных  способностей. | | Текущий |  |  |
| 13 |  | Подвижные игры.  Развитие  силовых  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-  Лебеди», «Посадка картошки».  Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 14 |  | Подвиж­ные игры.  Развитие  скоростных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры  «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 15 |  | Подвижные  игры.  Круговая  эстафета. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игра  «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 16 |  | Подвижные  игры.  эстафета с  набивным  и мячами. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-  море», «Верёвочка под ногами». Круговая  эстафета с набивными мячами. | | Текущий |  |  |
| 17 |  | Подвижные  игры.  Эстафеты  с предметами. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. | | Текущий |  |  |
| 18 |  | Подвижные  игры.  Полоса  препятствий. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки  на одной ноге», «Берег-море».  Прохождение полосы из 5-ти препятствий. | | Текущий |  |  |
| 19 |  | Подвижные  игры.  Развитие  координационных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и  ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.  Развитие меткости, координационных  способностей. | | Текущий |  |  |
| 20 |  | Подвижные  игры».  Развитие  внимания,  скоростных  способностей | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты  зверей». Развитие внимания, скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 21 |  | Подвиж­ные игры  с элементами  футбола. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением  направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | | Текущий |  |  |
| 22 |  | Подвиж­ные  игры.  Эстафеты  с мячом. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением  направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом.  Развитие координационных способностей. | | Текущий |  |  |
| 23 |  | Подвиж¬ные игры.  Игра «Мини-  футбол». | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-  футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | Текущий |  |  |
| 24 |  | Подвиж¬ные игры.  Игра «Мини-  футбол». | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-  футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | |  |  |  |
| 25 |  | Подвиж­ные игры с элемен­тами баскетбола. | 1 | Спортивный инвентарь | Моделировать  технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать  универсальные  умения управлять  эмоциями во время  учебной и игровой  деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении  технических действий из спортивных игр.  Соблюдать  дисциплину и  правила техники  безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять ниверсальные  Физические упражнения.  Развивать  физические качества. |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | |  |  |  |
| 26 |  | Подвижные игры,  развитие  координационных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и  беге с низким отскоком, со средним отскоком.  Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей». Развитие коорд-ных способностей.  упрощённым правилам.  Развитие коорд-ных способностей. | |  |  |  |
| 27 |  | Подвижные игры  с элементами  мини-  баскетбола. | 1 | Спортивный инвентарь |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.  Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по | |  |  |  |
| 28 | Акробатика | Инструк­таж по Т.Б.  Акроба­тика. Строевые упражне­ния. | 1 | Спортивный инвентарь | *Отбиратьи составлять*  комплексы  упражнений для утренней зарядки и  физкультминуток.  *Осваивать*  универсальные  умения, связанные с  выполнением  организующих  упражнений.  *Различатьи выполнять* строевые команды:  «Становись!»,  «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  *Описывать* технику  разучиваемых  акробатических  упражнений.  *Осваивать* технику  акробатических  упражнений и акробатических  комбинаций.  *Осваивать*  универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических  упражнений.  *Выявлять*  характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и  выносливости при выполнении  акробатических  упражнений и комбинаций. | *Познавательные:*  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно  делать) при выполнении акробатических,  гимнастических упражнений, комбинаций. *Коммуникатив­ные:*  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств,  доброжелательн  ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей. | | Текущий |  |  |
| 29 |  | Акробатика.  Строевые  упражнения. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты  зверей». Развитие внимания, скоростных способностей. | | Текущий |  |  |
| 30 |  | Акробатика.  Развитие  координационных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ.  Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»  Развитие силовых, координационных  способностей. | | Оценивание выполнение технических элементов |  |  |
| 31 | Акробатика | Акробатика.  Развитие  силовых  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот». Развитие силовых, координационных  способностей. | | Текущий |  |  |
| 32 |  | Акробатика.  Развитие  силовых,  координационных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов.  Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Развитие силовых, координационных  способностей. | | Текущий |  |  |
| 33 |  | Акробатика. Кувырки и перекаты | 1 | Спортивный инвентарь |  |  | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». | | Оценивание выполнение акр-х элементов |  |  |
| 34 |  | Висы и  упоры.  Строевые  упражнения. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 35 |  | Висы и  упоры.  Развитие  силовых  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 36 |  | Висы и  упоры.  Подвижные игры. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 37 |  | Висы и  упоры. Перестроения. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 38 |  | Висы и  упоры.  Вис  прогнувшись, упор  стоя. | 1 | Спортивный инвентарь | *Отбиратьи составлять*  комплексы  упражнений для утренней зарядки и  физкультминуток.  *Осваивать*  универсальные  умения, связанные с  выполнением  организующих  упражнений.  *Различатьи выполнять* строевые команды:  «Становись!»,  «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  *Описывать* технику  разучиваемых  акробатических  упражнений.  *Осваивать* технику  акробатических  упражнений и акробатических  комбинаций.  *Осваивать*  универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических  упражнений.  *Выявлять*  характерные ошибки при выполнении  акробатических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и  выносливости при выполнении  акробатических  упражнений и комбинаций. | *Познавательные:*  осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно  делать) при выполнении акробатических,  гимнастических упражнений, комбинаций. *Коммуникатив­ные:*  формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств,  доброжелательн  ости и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 39 |  | Висы и упоры. Игра  «Три движения». | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения».  Развитие силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 40 |  | Лазание, равновесие. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей | | Текущий |  |  |
| 41 |  | Лазание,  пере лазание. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.  Перелазание через препятствия.  Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости. | | Текущий |  |  |
| 42 |  | Лазание,  развитие  координационных  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Лазание по наклонной  скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с  одновременным перехватом рук и  перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых,  координационных способностей. | | Поднимание туловища  «5» - 33 р  «4» - 30 р  «3» - 28р. |  |  |
| 43 |  | Равновесие. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно - силовых способностей. | |  |  |  |
| 44 |  | Равновесие.  Развитие  скоростно  -силовых  способностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор  стоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 45 |  | Равновесие.  Ходьба по  бревну. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор  стоя на колене. Игра «Верёвочка под ногами».  Развитие скоростно-  силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 46 |  | Подвиж­ные игры  с элемен­тами волейбола. | 1 | Спортивный инвентарь | *Измерять*  индивидуальные  показатели длины и  массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  *Измерять* показатели  развития физических  качеств.  *Измерять* (пальпаторно)  частоту сердечных  сокращений  *Принимать*  адекватные решения в  условиях игровой  деятельности.  *Осваивать*  универсальные  умения управлять  эмоциями процессе  учебной и игровой  деятельности.  *Проявлять* быстроту  и ловкость во время  подвижных игр.  *Соблюдать*  дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать*  разучиваемые  технические действия  из спортивных игр.  *Осваивать*  Технические действия из спортивных игр.  *Моделировать*  Технические действия в игровой деятельности.  *Взаимодействовать*  в парах и группах при технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать*  дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  *Осваивать* умения  выполнять  универсальные  физические упражнения.  *Развивать*  физические качества. | *Познавательные:*  осмысление, объяснение своего двигательного  опыта. Осознание важности освоения универсальных  умений связанных  с выполнением  упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  Коммуникативные:  формирование  способов позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие,  сдержанность,  рассудительность.  Достаточной полнотой и точностью выражать свои  мысли в соответствии с  задачами урока, владение  специальной терминологией. *Регулятивные:*  умение организовать  самостоятельную  деятельность с учетом требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание  в соответствии с целью и  анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных  знаний и имеющегося опыта. Умение технически  правильно | Формирование навыка  Систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических  нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки на основе представлений о  нравственных нормах.  Развитие этических  чувств, доброжелательности и  эмоционально-  нравственной  отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам  других людей.  Формирование  эстетических  потребностей, ценностей  и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении  поставленной цели. | Инструктаж по ТБ на занятиях спорт, играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной,  двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. | | Текущий |  |  |
| 47 |  | Подвижные игры  с элементами волейбола. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор  стоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | | Текущий |  |  |
| 48 |  | Подвижные игры  с элементами волей­бола. | 1 | Спортивный инвентарь | руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя  в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам. | |  |  |  |
| 49 |  | Инструктаж по Т.Б.  Лыжная подготов­ка  (21 ч.) | 1 | Спортивный инвентарь | Инструктаж по ТБ. Ступающий и  скользящий шаг. Прохождение дистанции  до 500м в медленном темпе. | *Определять* состав  одежды для занятий  на лыжах и  температурную  норму.  *Моделировать*  технику базовых  способов передвижения на лыжах.  *Осваивать*  универсальные  умения контролировать  скорость передвижения на лыжах по частоте  сердечных сокращений.  *Выявлять*  характерные ошибки  в технике выполнения  лыжных ходов.  *Проявлять*  выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными  способами передвижения.  *Применять* правила  подбора одежды для  занятий лыжной  подготовкой.  *Объяснять* технику выполнения  поворотов, спусков и  подъемов.  *Осваивать* технику  поворотов, спусков и  подъемов.  *Проявлять*  координацию при выполнении поворотов, спусков и  подъемов  *Моделировать*  технику выполнения  игровых действий в  зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Соблюдать*  дисциплину и  правила техники  безопасности во время занятий на лыжах.  *Осваивать*  универсальные  умения, связанные с  выполнением  организующих  упражнений с лыжами и на лыжах. | *Прохождение дистанции до 2,5 км.*  *Развитие выносливости.Познавательные:*  осмысление, объяснение своего двигательного  опыта. Осознание  важности освоения  универсальных  умений связанных  с выполнением  упражнений. Осмысление  техники выполнения  разучиваемых заданий и  упражнений.  *Коммуникативные:*  формирование  способов позитивного  взаимодействия со  сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении  упражнений.  Умение управлять  эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с задачами урока, владение  специальной  терминологией.  *Регулятивные*: умение  организовать  самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее  безопасности,  сохранности инвентаря и оборудования,  организации мест  занятий.  Умение  характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику  выполнения упражнений,  давать объективную  оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося  опыта.  Умение технически правильно выполнять  двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Инструктаж по ТБ. Ступающий и  скользящий шаг. Прохождение дистанции  до 500м в медленном темпе. | | Текущий |  |  |
| 50 |  | Лыжная  подготов­ка | 1 | Спортивный инвентарь | Переноска и надевание лыж. Ступающий и  скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | | Текущий |  |  |
| 51 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Повороты переступанием. Ступающий и  скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | | Текущий |  |  |
| 52 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Повороты переступанием. Ступающий и  скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход. | |  |  |  |
| 53 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м в  умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход | | Оценивание техники |  |  |
| 54 |  | Лыжная  подготов­ка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м в  умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход. | | Текущий |  |  |
| 55 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. | |  |  |  |
| 56 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски  с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход | | Текущий |  |  |
| 57 |  | Лыжная подготов­ка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | | Текущий |  |  |
| 58 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом».  Игра «Смелее с горки». | | Текущий |  |  |
| 59 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски  с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | |  |  |  |
| 60 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски  с пологих склонов.  Попеременный двухшажный ход. | | Оценивание техники |  |  |
| 61 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом».  Игра «Смелее с горки». | | Текущий |  |  |
| 62 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Передвижения попеременным  двухшажным ходом. Торможение упором. | | Текущий |  |  |
| 63 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игры -  эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | | Текущий |  |  |
| 64 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игры  эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | |  |  |  |
| 65 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со  спусками и подъёмами. | | Текущий |  |  |
| 66 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | | Текущий |  |  |
| 67 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.  Прохождение дистанции до 1000м. Развитие выносливости. | | Оценивание техники |  |  |
| 68 |  | Лыжная  подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Круговые эстафеты. Игра «Слалом». | | Текущий |  |  |
| 69 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Развитие выносливости. | | Норматив  Лыжи 1000 м  м д  «5» - 7,0 7,3  «4» - 8,0 7,3  «3» - 8,0 8,3 |  |  |
| 70 |  | Подвиж­ные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ***Общаться***и  взаимодействовать в  игровой  деятельности.  ***Организовывать***и  Проводить подвижные игры с элементами  соревновательной  деятельности. | **Познавательные**:  осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**:  Формирование способов позитивноговзаимодействия со  сверстниками в парах и группах при заучивании  упражнений Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,  Сохранять хладнокровие, сдержанность,  рассудительность.  Умение с достаточной  полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные:  умение организовать самостоятельную  деятельность с учетом  требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из  базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических нагрузок. Развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам других людей.  Формирование  эстетических  потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу»,  Эстафеты с предметами. | | Текущий |  |  |
| 71 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч»,  «Гонка мячей».  Эстафеты с предметами. | | Текущий |  |  |
| 72 |  | Подвижные игры  с элементами баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры  «Послушный мяч», «Гонка мячей». | | Текущий |  |  |
| 73 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в  движении, по кругу, квадрате. Игры  «Гонка мячей», «Передал-садись». | | Текущий |  |  |
| 74 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в  движении, по кругу, квадрате. Игры  «Конверт», «Передал-садись». | | Текущий |  |  |
| 75 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему». | | Текущий |  |  |
| 76 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. | | Оценивание техники |  |  |
| 77 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами.  Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по  упрощённым правилам  Эстафеты с мячами.  Прыжки через скакалку. | | Текущий |  |  |
| 78 |  | Подвижные игры  с элементами  баскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол,  мини-гандбол по упрощённым правилам | | Текущий |  |  |
| 79 | Подвижные игры | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | | Текущий |  |  |
| 80 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | | Текущий |  |  |
| 81 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и  пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м. | | Текущий |  |  |
| 82 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель».  Круговая эстафета с этапом до 150м. | | Текущий |  |  |
| 83 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь |  |  |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до100м. | | Текущий |  |  |
| 84 |  | Подвиж­ные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200 м. | | Текущий |  |  |
| 85 | Легкая атлетика | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | *Осваивать*  универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в  оздоровительных  формах занятий. *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). *Характеризовать*  показатели физического  развития.  *Характеризовать*  Показатели физической  подготовки.  *Выявлять* характер  зависимости частоты  сердечных  сокращений от  особенностей  выполнения  физических  упражнений  *Описывать* технику  беговых упражнений.  *Выявлять*  характерные ошибки  в технике выполнения  беговых упражнений.  *Осваивать* технику  бега различными  способами.  *Соблюдать* правила  техники безопасности  при выполнении  беговых упражнений.  *Описывать* технику  Прыжковых упражнений.  *Осваивать* технику  прыжковых  упражнений.  *Выявлять*  характерные ошибки  в технике выполнения  прыжковых  упражнений.  *Соблюдать* правила  техники безопасности  при выполнении  прыжковых  упражнений.  *Осваивать* технику  прыжковых  упражнений. | *Познавательные:*  осмысление, объяснение своего двигательного  опыта. Осознание  важности  освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых  заданий и упражнений.  *Коммуникативные:*  Формирование  Способов позитивного  взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при  выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,  Сохранять хладнокровие,  сдержанность, рассудительность. Умение с  достаточной полнотой и  точностью выражать свои  мысли в соответствии с  задачами урока, владение  специальной терминологией.  *Регулятивные:*  Умение организовать самостоятельную  деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и  Имеющегося опыта.  Умение технически  правильно выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности.  Умение планировать  Собственную деятельность,  Распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения. Умение видеть  красоту движений, выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и  передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,  величиной физических нагрузок.  Развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-  нравственной отзывчивости,  понимания и  сопереживания чувствам  других людей.  Формирование  эстетических  потребностей, ценностей  и чувств.  Формирование и  проявление  положительных качеств  личности,  дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в  достижении  поставленной цели. | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр. | | Текущий |  |  |
| 86 |  | Ходьба, бег, прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. | | Текущий |  |  |
| 87 |  | Ходьба, бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной  скоростью. | | Текущий |  |  |
| 88 |  | Ходьба,  бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по  разметкам. Чередование бега и ходьбы. | | Текущий |  |  |
| 89 |  | Ходьба, бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». | | Прыжки в длину м д  «5» - 175 160  «4» - 130 135  «3» - 120 110 |  |  |
| 90 |  | Ходьба, бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Волк во рву». | | Норматив Челночный бег 3х10  м д  «5» - 8,8 9,3  «4» - 9,9 10,3  «3» - 9,2 10,8 |  |  |
| 91 |  | Ходьба, бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | | Текущий |  |  |
| 92 |  | Ходьба,  бег,  прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в  высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | | Текущий |  |  |
| 93 |  | Метание  мяча | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в  высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. | | Текущий |  |  |
| 94 |  | Метание  мяча | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. | | Текущий |  |  |
| 95 |  | Метание  мяча | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м.  Метание набивного мяча. | | Норматив Метание мяча м д  «5» - 18 15  «4» - 15 12  «3» - 12 10 |  |  |
| 96 |  | Подвижные игры  с элементами  спорт. игр  *Баскетбол* | 1 | Спортивный инвентарь | *Осваивать*  двигательные действия, *Моделировать*  технику выполнения  игровых действий  *Принимать*  адекватные решения в условиях игровой  деятельности  *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.  *Соблюдать*  Дисциплину и правила  Техники безопасности  *Описывать* технические  действия из спортивных игр.  *Выявлять*  ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  *Развивать* физические  качества.  *Общаться* и  взаимодействовать в игровой деятельности | Умение с достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли в  соответствии с задачами урока, владение  специальной терминологией.  *Регулятивные:*  Умение организовать  самостоятельную  деятельность с учетом требований ее безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий. Умение выполнять задание в  соответствии с целью, давать объективную оценку технике  выполнения упражнений  Умение технически правильно. Выполнять двигательные  действия из базовых видов спорта Умение планировать  собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе ее  выполнения.  Умение видеть красоту движений человека. | Формирование навыка  систематического наблюдения  за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и  личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных  нормах. Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-  нравственной  отзывчивости, понимания и  сопереживания чувствам других  людей.  Формирование эстетических  потребностей, ценностей и  чувств.  Формирование и проявление  положительных качеств личности,  дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и  бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | Оценивание точности броска |  |  |
| 97 |  | Подвижные игры  с элементами  спорт. игр  *Баскетбол* | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | Текущий |  |  |
| 98 |  | Подвижные игры  с элементами  спорт. игр  Баскетбол | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | Текущий |  |  |
| 99 |  | Подвижные игры  с элементами  спорт. игр  Волейбол | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол. | | Текущий |  |  |
| 100 |  | Волейбол | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол. | | Текущий |  |  |
| 101 |  | Волейбол | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол. | | Текущий |  |  |
| 102 |  | Волейбол | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол. | | текущий |  |  |