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 выполнениеморганизующихупражнений.*Различать и**выполнять* строевыекоманды: «Смирно!»,«Вольно!», «Шагоммарш!», «На месте!»,«Равняйсь!», «Стой!».*Выявлять* различия восновных способахпередвижения человека.*Определять*ситуации, требующиеприменения правилпредупреждениятравматизма.*Определять* составспортивной одежды взависимости от времени года и погодных условийПоказывать: бег смаксимальнойскоростью до 60м.*Контролировать*дыхание во времябега 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 дополнительнойлитературе.Коммуникативные:формированиедействия моделирования.Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать ипонимать других.Регулятивные:Овладение способностьюпринимать и сохранять цели и задачи учебнойдеятельности, 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 еевыполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвиженияхчеловека. Умение использовать двигательный опыте организации активного отдыха. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,социального ипсихического), о еепозитивном влиянии на развитие человека(физическое,интеллектуальное,эмоциональное,социальное), офизической культуре издоровье как факторахуспешной учебы исоциализации.Формированиецелостного, социальноориентированноговзгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.Формирование навыкасистематическогонаблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственностиза свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этическихчувств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживания чувствам других людей.Формированиеэстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявлениеположительных 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 ибег. | 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 ибег (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 ибег.Развитиескоростныхспособностей | 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.Развитиескоростно -силовыхспособностей | 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 теннисногомяча 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 | Подвижныеигры.Игры:«Космонавты»,«Часовые иразведчики». | 1 | Спортивный инвентарь | *Осваивать*универсальныеумения в самостоятельнойорганизации ипроведенииподвижных игр.*Излагать* правила иусловия проведенияподвижных игр.*Осваивать*двигательныедействия,составляющиесодержаниеподвижных игр.*Принимать*адекватные решения в условиях игровойдеятельности.*Осваивать*универсальныеумения управлятьэмоциями в процессеучебной и игровойдеятельности.*Проявлять* быстротуи ловкость во времяподвижных игр.*Соблюдать*дисциплину иправила техникибезопасностиво время подвижныхигр. | *Познавательные:*осмысление,объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнениемупражнений. Осмысление Техники выполненияразучиваемыхзаданий и упражнений.*Коммуникатив­ные:*формированиеспособов позитивноговзаимодействия сосверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснятьошибки при выполненииупражнений.Умение управлятьэмоциями при общении со сверстниками ивзрослыми, сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностьювыражать своимысли в соответствии сзадачами урока,владение специальной терминологией. *Регулятивные:*умение организоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации местзанятий. характеризовать,выполнять заданиецелью и анализироватьтехнику выполненияупражнений,давать объективнуюоценку техникевыполненияупражнений наоснове освоенныхзнаний и имеющегосяопыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательныедействия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.Умение планировать собственнуюдеятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения.Умение видеть красоту движений, выделять иобосновыватьэстетическиепризнаки в движениях ипередвижениях человека. | Формирование навыкасистематического наблюдения за своимфизическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности и личной ответственностиза свои поступки на основе представлений онравственных нормах.Развитие этических чувств,доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживания чувствамдругих людей.Формированиеэстетическихпотребностей, ценностейи чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности, дисциплинирован-ности, трудолюбия и упорства вдостижениипоставленной цели. | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры:«Космонавты», «Часовые и разведчики».Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 12 |  | Подвиж­ныеигры.Линейныеэстафеты. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростныхспособностей. | Текущий |  |  |
| 13 |  | Подвижные игры.Развитиесиловыхспособностей. | 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.Развитиескоростныхспособностей. | 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 |  | Подвижныеигры.Круговаяэстафета. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игра«Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 16 |  | Подвижныеигры.эстафета снабивными мячами. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговаяэстафета с набивными мячами. | Текущий |  |  |
| 17 |  | Подвижныеигры.Эстафетыс предметами. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. | Текущий |  |  |
| 18 |  | Подвижныеигры.Полосапрепятствий. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салкина одной ноге», «Берег-море».Прохождение полосы из 5-ти препятствий. | Текущий |  |  |
| 19 |  | Подвижныеигры.Развитиекоординационныхспособностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День иночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.Развитие меткости, координационныхспособностей. | Текущий |  |  |
| 20 |  | Подвижныеигры».Развитиевнимания,скоростныхспособностей | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафетызверей». Развитие внимания, скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 21 |  | Подвиж­ные игрыс элементамифутбола. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменениемнаправления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.Развитие координационных способностей. | Текущий |  |  |
| 22 |  | Подвиж­ныеигры.Эстафетыс мячом. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменениемнаправления. 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 | Моделироватьтехнику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Осваиватьуниверсальныеумения управлятьэмоциями во времяучебной и игровойдеятельности.Выявлять ошибки при выполнениитехнических действий из спортивных игр.Соблюдатьдисциплину иправила техникибезопасности в условиях учебной и игровой деятельности.Осваивать умения выполнять ниверсальныеФизические упражнения.Развиватьфизические 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,развитиекоординационныхспособностей. | 1 | Спортивный инвентарь |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе ибеге с низким отскоком, со средним отскоком.Игра «Подвижная цель», «Гонка мячей». Развитие коорд-ных способностей.упрощённым правилам.Развитие коорд-ных способностей. |  |  |  |
| 27 |  | Подвижные игрыс элементамимини-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*комплексыупражнений для утренней зарядки ифизкультминуток.*Осваивать*универсальныеумения, связанные свыполнениеморганизующихупражнений.*Различатьи выполнять* строевые команды:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».*Описывать* техникуразучиваемыхакробатическихупражнений.*Осваивать* техникуакробатическихупражнений и акробатическихкомбинаций.*Осваивать*универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатическихупражнений.*Выявлять*характерные ошибки при выполненииакробатических упражнений*Проявлять* качества силы, координации ивыносливости при выполненииакробатическихупражнений 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 опасноделать) 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,доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявлениеположительных 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.Строевыеупражнения. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафетызверей». Развитие внимания, скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 30 |  | Акробатика.Развитиекоординационныхспособностей. | 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, координационныхспособностей. | Оценивание выполнение технических элементов |  |  |
| 31 | Акробатика  | Акробатика.Развитиесиловыхспособностей. | 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, координационныхспособностей. | Текущий |  |  |
| 32 |  | Акробатика.Развитиесиловых,координационныхспособностей. | 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, координационныхспособностей. | 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 иупоры.Строевыеупражнения. | 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 иупоры.Развитиесиловыхспособностей. | 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 иупоры.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 иупоры. 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 иупоры.Виспрогнувшись, упорстоя. | 1 | Спортивный инвентарь | *Отбиратьи составлять*комплексыупражнений для утренней зарядки ифизкультминуток.*Осваивать*универсальныеумения, связанные свыполнениеморганизующихупражнений.*Различатьи выполнять* строевые команды:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».*Описывать* техникуразучиваемыхакробатическихупражнений.*Осваивать* техникуакробатическихупражнений и акробатическихкомбинаций.*Осваивать*универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатическихупражнений.*Выявлять*характерные ошибки при выполненииакробатических упражнений*Проявлять* качества силы, координации ивыносливости при выполненииакробатическихупражнений 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 опасноделать) 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,доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявлениеположительных 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,развитиекоординационныхспособностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Лазание по наклоннойскамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке содновременным перехватом рук иперестановкой 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.Развитиескоростно-силовыхспособностей. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упорстоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий |  |  |
| 45 |  | Равновесие.Ходьба побревну. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упорстоя на колене. Игра «Верёвочка под ногами».Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий |  |  |
| 46 |  | Подвиж­ные игрыс элемен­тами волейбола. | 1 | Спортивный инвентарь | *Измерять*индивидуальныепоказатели длины имассы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.*Измерять* показателиразвития физическихкачеств.*Измерять* (пальпаторно)частоту сердечныхсокращений*Принимать*адекватные решения вусловиях игровойдеятельности.*Осваивать*универсальныеумения управлятьэмоциями процессеучебной и игровойдеятельности.*Проявлять* быстротуи ловкость во времяподвижных игр.*Соблюдать*дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать*разучиваемыетехнические действияиз 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* умениявыполнятьуниверсальныефизические упражнения.*Развивать*физические качества. | *Познавательные:*осмысление, объяснение своего двигательногоопыта. Осознание важности освоения универсальныхумений связанныхс выполнениемупражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.Коммуникативные:формированиеспособов позитивноговзаимодействия сосверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранять хладнокровие,сдержанность,рассудительность.Достаточной полнотой и точностью выражать своимысли в соответствии сзадачами урока, владениеспециальной терминологией. *Регулятивные:*умение организоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетом требований еебезопасности,сохранности инвентаря иоборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять заданиев соответствии с целью ианализировать техникувыполнения упражнений,давать объективнуюоценку технике выполнения упражнений на основе освоенныхзнаний и имеющегося опыта. Умение техническиправильно | Формирование навыкаСистематического наблюдения за своим физическим состоянием,величиной физическихнагрузок.Развитиесамостоятельности и личной ответственностиза свои поступки на основе представлений онравственных нормах.Развитие этическихчувств, доброжелательности иэмоционально-нравственнойотзывчивости,понимания исопереживания чувствамдругих людей.Формированиеэстетическихпотребностей, ценностейи чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорства в достижениипоставленной 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 игрыс элементами волейбола. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упорстоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей. | Текущий |  |  |
| 48 |  | Подвижные игрыс элементами волей­бола. | 1 | Спортивный инвентарь | руками через сетку с расстояния 4-5м. стояв 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 искользящий шаг. Прохождение дистанциидо 500м в медленном темпе. | *Определять* составодежды для занятийна лыжах итемпературнуюнорму.*Моделировать*технику базовыхспособов передвижения на лыжах.*Осваивать*универсальныеумения контролироватьскорость передвижения на лыжах по частотесердечных сокращений.*Выявлять*характерные ошибкив технике выполнениялыжных ходов.*Проявлять*выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученнымиспособами передвижения.*Применять* правилаподбора одежды длязанятий лыжнойподготовкой.*Объяснять* технику выполненияповоротов, спусков иподъемов.*Осваивать* техникуповоротов, спусков иподъемов.*Проявлять*координацию при выполнении поворотов, спусков иподъемов*Моделировать*технику выполненияигровых действий взависимости от изменения условий и двигательных задач.*Соблюдать*дисциплину иправила техникибезопасности во время занятий на лыжах.*Осваивать*универсальныеумения, связанные свыполнениеморганизующихупражнений с лыжами и на лыжах. | *Прохождение дистанции до 2,5 км.**Развитие выносливости.Познавательные:*осмысление, объяснение своего двигательногоопыта. Осознаниеважности освоенияуниверсальныхумений связанныхс выполнениемупражнений. Осмыслениетехники выполненияразучиваемых заданий иупражнений.*Коммуникативные:*формированиеспособов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполненииупражнений. Умение управлятьэмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли всоответствии с задачами урока, владение специальнойтерминологией. *Регулятивные*: умениеорганизовать самостоятельную деятельность с учетомтребований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать техникувыполнения 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 искользящий шаг. Прохождение дистанциидо 500м в медленном темпе. | Текущий |  |  |
| 50 |  | Лыжнаяподготов­ка | 1 | Спортивный инвентарь | Переноска и надевание лыж. Ступающий искользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | Текущий |  |  |
| 51 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Повороты переступанием. Ступающий искользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 52 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Повороты переступанием. Ступающий искользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 53 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м вумеренном темпе. Попеременный двухшажный ход | Оценивание техники |  |  |
| 54 |  | Лыжнаяподготов­ка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м вумеренном 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», спускис 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 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спускис пологих склонов.Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 60 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спускис пологих склонов.Попеременный двухшажный ход. | Оценивание техники |  |  |
| 61 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом».Игра «Смелее с горки». | Текущий |  |  |
| 62 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Передвижения попеременнымдвухшажным ходом. Торможение упором. | Текущий |  |  |
| 63 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игры -эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | Текущий |  |  |
| 64 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игрыэстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. |  |  |  |
| 65 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Встречные эстафеты. Игры эстафеты соспусками и подъёмами. | Текущий |  |  |
| 66 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | Текущий |  |  |
| 67 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.Прохождение дистанции до 1000м. Развитие выносливости. | Оценивание техники |  |  |
| 68 |  | Лыжнаяподготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Круговые эстафеты. Игра «Слалом». | Текущий |  |  |
| 69 |  | Лыжная подготовка | 1 | Спортивный инвентарь | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Развитие выносливости. | НормативЛыжи 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***ивзаимодействовать вигровойдеятельности.***Организовывать***иПроводить подвижные игры с элементамисоревновательнойдеятельности. | **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 сосверстниками в парах и группах при заучиванииупражнений Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточнойполнотой и точностьювыражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные:умение организовать самостоятельнуюдеятельность с учетомтребований 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 избазовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения. 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. Развитиесамостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,понимания исопереживания чувствам других людей.Формированиеэстетическихпотребностей, ценностей и чувств.Формирование ипроявлениеположительных 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 игрыс 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 игрыс элементамибаскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Ловля и передачи вдвижении, по кругу, квадрате. Игры«Гонка мячей», «Передал-садись». | Текущий |  |  |
| 74 |  | Подвижные игрыс элементамибаскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча вдвижении, по кругу, квадрате. Игры«Конверт», «Передал-садись». | Текущий |  |  |
| 75 |  | Подвижные игрыс элементамибаскетбола | 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 игрыс элементамибаскетбола | 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 игрыс элементамибаскетбола | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ с мячами.Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол поупрощённым правиламЭстафеты с мячами.Прыжки через скакалку. | Текущий |  |  |
| 78 |  | Подвижные игрыс элементамибаскетбола | 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», «Двамороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | Текущий |  |  |
| 81 |  | Подвижные игры | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны ипятнашки». 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 самостоятельномувыполнению упражнений воздоровительныхформах занятий. *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). *Характеризовать*показатели физическогоразвития.*Характеризовать*Показатели физическойподготовки.*Выявлять* характерзависимости частотысердечныхсокращений отособенностейвыполненияфизическихупражнений*Описывать* техникубеговых упражнений.*Выявлять*характерные ошибкив технике выполнениябеговых упражнений.*Осваивать* техникубега различнымиспособами.*Соблюдать* правилатехники безопасностипри выполнениибеговых упражнений.*Описывать* техникуПрыжковых упражнений.*Осваивать* техникупрыжковыхупражнений.*Выявлять*характерные ошибкив технике выполненияпрыжковыхупражнений.*Соблюдать* правилатехники безопасностипри выполнениипрыжковыхупражнений.*Осваивать* техникупрыжковыхупражнений. | *Познавательные:*осмысление, объяснение своего двигательногоопыта. Осознаниеважностиосвоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемыхзаданий и упражнений.*Коммуникативные:*ФормированиеСпособов позитивноговзаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки привыполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,Сохранять хладнокровие,сдержанность, рассудительность. Умение сдостаточной полнотой иточностью выражать своимысли в соответствии сзадачами урока, владениеспециальной терминологией.*Регулятивные:*Умение организовать самостоятельнуюдеятельность с учетом требований еебезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний иИмеющегося опыта.Умение техническиправильно выполнятьдвигательные действия избазовых видов спорта,использовать их в игровой исоревновательной деятельности.Умение планироватьСобственную деятельность,Распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения. Умение видетькрасоту движений, выделять иобосновывать эстетическиепризнаки в движениях ипередвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,величиной физических нагрузок.Развитиесамостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,понимания исопереживания чувствамдругих людей.Формированиеэстетическихпотребностей, ценностейи чувств.Формирование ипроявлениеположительных качествличности,дисциплинированности,трудолюбия и упорства вдостижениипоставленной 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 максимальнойскоростью. | Текущий |  |  |
| 88 |  | Ходьба,бег,прыжки. | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба поразметкам. 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 ввысоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | Текущий |  |  |
| 93 |  | Метаниемяча | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок ввысоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель. | Текущий |  |  |
| 94 |  | Метаниемяча | 1 | Спортивный инвентарь | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. | Текущий |  |  |
| 95 |  | Метаниемяча | 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 игрыс элементамиспорт. игр*Баскетбол* | 1 | Спортивный инвентарь | *Осваивать*двигательные действия, *Моделировать*технику выполненияигровых действий*Принимать*адекватные решения в условиях игровойдеятельности*Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.*Соблюдать*Дисциплину и правилаТехники безопасности*Описывать* техническиедействия из спортивных игр.*Выявлять*ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.*Развивать* физическиекачества.*Общаться* ивзаимодействовать в игровой деятельности | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли всоответствии с задачами урока, владениеспециальной терминологией.*Регулятивные:*Умение организоватьсамостоятельнуюдеятельность с учетом требований ее безопасности,сохранности инвентаря иоборудования, организации мест занятий. Умение выполнять задание всоответствии с целью, давать объективную оценку техникевыполнения упражненийУмение технически правильно. Выполнять двигательныедействия из базовых видов спорта Умение планироватьсобственную деятельность,распределять нагрузку и отдых в процессе еевыполнения.Умение видеть красоту движений человека. | Формирование навыкасистематического наблюденияза своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности иличной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственныхнормах. Развитие этических чувств,доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания исопереживания чувствам другихлюдей.Формирование эстетическихпотребностей, ценностей ичувств.Формирование и проявлениеположительных качеств личности,дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом ибегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | Оценивание точности броска |  |  |
| 97 |  | Подвижные игрыс элементамиспорт. 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 игрыс элементамиспорт. игрБаскетбол | 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 игрыс элементамиспорт. игрВолейбол | 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 |  |  |