**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Гуляевская ООШ»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  ШМО  Протокол № \_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А. М. Бурмистрова /  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре 3 класс**

**2020-2021 учебный год**

   
 

**Составитель программы:** Болеева Ж. П.

учитель начальных классов

 

с. Гуляево 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной образовательной программы, Комплексной экспериментальной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М: Просвещение, 2014 г.

**Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** 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.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
7. подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 3 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «Гуляевская ООШ». Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия**

**У учащегося будут сформированы:**

* основы гражданской идентичности личности в форме осознания « Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
* интерес к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* преставление о физической красоте человека;
* эстетические идеалы, чувство прекрасного;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу, пор освоению двигательных действий;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в учебном процессе;
* принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучение нового материала;
* планировать свои действия;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, проводить самоанализ выполненных упражнений;
* вносить необходимые коррективы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* разрабатывать единую тактику;
* отстаивать свое мнение;
* договариваться и приходить к общему решению;
* контролировать свои действия.

**Предметные результаты**

**Учащийся научится:**

* организовывать места занятий физкультурой и спортом;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, занятий спортом;
* характеризовать физические качества и различать их между собой.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре 3-4 классы.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Общеразвивающие упражнения для рук..

Упражнения с предметами (мяч, палка) и без предметов.

Упражнения для подготовки к бегу, прыжкам, метанию.

Приседания, махи , многоскоки

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

**Гимнастика с основами акробатики*.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.**Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; разновидности перекатов: группировка в положении лежа, группировка в приседе, перекат назад в группировке, перекат в сторону в группировке перекат назад перекатом вперед -упор присев, акробатические упражнения - стойка на лопатках, разновидности стоек : стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой, стойка на лопатках вертикально, разновидности кувырков; кувырки вперед и назад, кувырок в сторону,; гимнастический мост.

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

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

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

**Опорный прыжок***:* с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера***.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне, разновидности ходьбы ,перешагивание, равновесия, приседы, повороты. Прыжки через скакалку

**Легкая атлетика*.***

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

. **Прыжковые упражнения***:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжок в длину с разбега, техника выполнения прыжка по фазам, прыжок в глубину, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с прямого разбега

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

**Метание:** Метание, способы метания; подводящие упражнения, метание в цель малого мяча в вертикальную цель и на дальность,метание на дальность, метание набивного мяча; из-за головы, от груди двумя руками снизу вертикально вверх

**На материале гимнастики с основами акробатики и упражнений на снарядах**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | ТЕМА УРОКА  *Тип урока* | Кол-во  ча-  сов | | Формирование компетенций | Планируемые результаты обучения | | | | | Дом.  задание | Дата | | | | | | |
| Предметные (научится/  *получит возможность научиться*) | Личностные УУД | Познаватель-  ные УУД | Коммуникатив-ные УУД | Регулятивные УУД | план | | | | факт | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.  *Вводный* | | 1 | Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. *Получит возможность научиться играть в под­вижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку».* | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Повторить правила поведения и ТБ |  | | | |  | | |
| 2 | Ходьба и бег.  Развитие скоростных способностей в беге на 60м  *Комплексный* | | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  *Получит возможность научиться играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку».* | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Выполнять беговые упражнения |  | | | |  | | |
| 3 | 1 |  | | | |  | | |
| 4 | Бег из разных исходных положений  *Комплексный* | | 1 | Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей | Знать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру «Колдунчики».* | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Ходьба и бег |  | | | |  | | |
| 5 | Высокий старт с последующим ускорением  *Учетный* | | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.  *Получит возможность научиться играть в подвижную игру «Хвостики».* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Бег с ускорением |  | | | |  | | |
| 6 | Челночный бег 3х10м.  Прыжки.  *Комплексный* | | 1 | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения беговых упражнений | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. *Получит возможность научиться играть в под­вижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку».* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,  оценка). | Повторить технику прыжковых упражнений |  | | | |  | | |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.  *Комплексный* | | 1 | Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. *Получит возможность научиться правилам игры «Прыгающие воробушки».* | Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Бег в чередовании с ходьбой |  | | | |  | | |
| 8 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель.  *Комплексный* | | 1 | Усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами. *Получит возможность научиться понимать правила подвижной игры «Флаг на башне».* | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Бег в чередовании с ходьбой |  | | | |  | | |
| 9 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Метание малого мяча.  *Комплексный* | | 1 | Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | Знать технику выполнения прыжков. Соблюдение режима дня и правила личной гигиены. *Получит возможность научиться правилам игры «Попади в мяч»* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Игры с использованием скакалки |  | | | |  | | |
| 10 | Прыжки в длину с места.  *Комплексный* | | 1 | Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. *Получит возможность научиться правилам игры «Пятнашки»* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Игры с использованием скакалки |  | | | |  | | |
| 11 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча различными способами  *Комплексный* | | 1 | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения метательных упражнений | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. *Получит возможность научиться соблюдать правила подвижной игры «Командные хвостики».* | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Повторить технику метания мяча в цель |  | | | |  | | |
| **Кроссовая подготовка ( 10ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности (до 4мин). *Комплексный* | | 1 | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | Уметь бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Салки на марше».* | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Беговые упражнения |  | | | |  | | | |
| 13 | Бег по пересеченной местности (до 5 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру «Флаг на башне».* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Беговые упражнения |  | | | |  | | | |
| 14 | Бег по пересеченной местности (до 6 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Волк во рву»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий бегом. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Беговые упражнения |  | | | |  | | | |
| 15 | Бег по пересеченной местности (до 7 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 7мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Рыбаки и рыбки»* | Формирование социальной роли ученика. | Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Беговые упражнения |  | | | |  | | | |
| 16 | Бег по пересеченной местности (до 8 мин).    *Комплексный* | | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности | Уметь бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Два Мороза»* | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Бег в чередовании с ходьбой |  | | | |  | | | |
| 17 | Бег по пересеченной местности (до 9 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Два Мороза»* | Формирование положительного  отношения  к учению | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Бег в чередовании с ходьбой |  | | | |  | | | |
| 18 | Бег по пересеченной местности (до 9 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Третий - лишний»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Бег в чередовании с ходьбой |  | | | |  | | | |
| 19 | Бег по пересеченной местности (до 10 мин).  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Третий - лишний»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Ходьба и бег |  | | | |  | | | |
| 20 | Бег по пересеченной местности (до 10 мин). *Комплексный* | | 1 |  | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом. *Получит возможность научиться правилам игры «Шишки, желуди, орехи»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Ходьба и бег |  | | | |  | | | |
| 21 | Бег по пересеченной местности (до 10 мин).  *Учетный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Шишки, желуди, орехи»* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Ходьба и бег |  | | | |  | | | |
| **Подвижные игры (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты  *.**Комплексный* | | 1 | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. *Получит возможность научиться правилам игр.* | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Выполнять совместную деятельность, распределять роли. | повторить правила подвижных игр | |  | | |  | | | |
| 23 | Игра «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты  *.* | | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Подвижные игры с бегом | |  | | |  | | | |
| 24 | Игра «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами  *.**Комплексный* | | 1 | Связь физических качеств с физическим развитием. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Подвижные игры с метанием мяча | |  | | |  | | | |
| 25 | Игра «Кто обгонит», «Кто дальше бросит»  *Эстафеты с гимнастическими палками. Комплексный* | | 1 | Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Подвижные игры с прыжками | |  | | |  | | | |
| 26 | Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву»  Комбинированные эстафеты *Комплексный* | | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием  *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | Выучить считалки | |  | | |  | | | |
| 27 | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.  *.**Комплексный* | | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | разучить новые игры | |  | | |  | | | |
| 28 | Игра «Кто обгонит», «Кто дальше бросит»  Эстафеты. *Комплексный* | | 1 | Знать упражнения на формирования правильной осанки. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Подвижные игры с малым мячом | |  | | |  | | | |
| 29 | Игра «Точно в цель»  Эстафеты с мячом  *Комплексный* | | 1 | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | Игры с мячом | |  | | |  | | | |
| 30 | Игра «Пустое место», «К своим флажкам»  *Комплексный* | | 1 | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Игры с бегом | |  | | |  | | | |
| 31 | Эстафеты с обручем. Игра «Невод», «Кузнечики»  *Комплексный* | | 1 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и  чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Игры с обручами | |  | | |  | | | |
| 32 | Игра «Точно в цель»  Эстафеты с мячом  *Комплексный* | | 1 | Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Игры с мячом | |  | | |  | | | |
| 33 | Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву»  Комбинированные эстафеты  *Комплексный* | | 1 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.  *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой  ситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Игры с бегом и прыжками | |  | | |  | | | |
| 34 | Игры«Паровозики»,«Наступление»  Комбинированные эстафеты  *Комплексный* | | 1 | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и  чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | Новые подвижные игры | |  | | |  | | | |
| 35 | Игра «Салки-догонялки»  Встречная эстафета *Комплексный* | | 1 | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.  Совершенствовать навыки бега, развивать скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве. | Знать правила организации и проведения подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Подвижные игры | |  | | |  | | | |
| 36 | Игра «Волк во рву», «Кто дальше бросит». Эстафеты.  *Совершенствование ЗУН* | | 1 | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам данных игр.* | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Подвижные игры | |  | | |  | | | |
| 37 | Игра «Паровозики». Игра «Наступление»  Комбинированные эстафеты  *Совершенствование ЗУН* | | 1 | Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. *Получит возможность повторить правила данных игр.* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | Подвижные игры | |  | | |  | | | |
| 38 | Игра «Волк во рву», «Кто дальше бросит». Эстафеты.  *Совершенствование ЗУН* | | 1 | Выполнять правила подвижной игры *Получит возможность повторить правила данных игр.* | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Повторить правила изученных игр | |  | | |  | | | |
| 39 | Игра «Паровозики» Игра«Наступление»  Комбинированные эстафеты  *Совершенствование ЗУН* | | 1 |  | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке *Получит возможность повторить правила данных игр.* | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Подвижные игры | |  | | |  | | | |
| **Гимнастика (21ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.  *Изучение нового материала* | | 1 | Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.  Различать строевые команды, точно выполнять строевые приемы.  Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  *Получит возможность научиться договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры.* | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики | | |  | |  | | | |
| 41  42 | Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.  *Комбинированный* | | 2 | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. *Получит возможность научиться правилам игры «Что изменилось»* | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Составить комплекс упражнений утренней зарядки | | |  | |  | | | |
| 43  44 | Акробатическая комбинация, строевые упражнения.  *Комбинированный* | | 2 | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. *Получит возможность научиться правилам игры «Совушка»* | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать о закаливании организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Знать правила закаливания организма | | |  | |  | | | |
| 45  46 | Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Строевые упражнения.  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики *Получит возможность научиться правилам игры «Совушка»* | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать о закаливании организма. | Потребность в общении с учителем и сверстниками.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Выполнять строевые упражнения | | |  | |  | | | |
| 47 | Оценивание техники выполнения акробатической комбинации.  *Учетный* | | 1 | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики *Получит возможность научиться понимать правила подвижной игры «Бездомный заяц».* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о физических упражнениях, их отличие от естественных движений. | Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Упражнения с предметами | | |  | |  | | | |
| 48 | Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.    *Комплексный* | | 1 | Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе *Получит возможность научиться правилам игры «Маскировка в колоннах»* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику висов | | |  | |  | | | |
| 49  50 | Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.  *Комплексный* | | 2 |  | Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе *Получит возможность научиться правилам игры «Маскировка в колоннах»* | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи | Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Подтягивания в висе | | |  | |  | | | |
| 51  52 | Развитие силовых способностей при выполнении висов и подтягиваний. Строевые упражнения *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе *Получит возможность научиться правилам игры «Космонавты»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику висов и упоров | | |  | |  | | | |
| 53 | Развитие силовых способностей при выполнении висов и подтягиванийСтроевые упражнения  *Совершенствование ЗУН* | | 1 | Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе *Получит возможность научиться правилам игры «Космонавты»* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Подтягивания в висе | | |  | |  | | | |
| 54 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Контроль подтягивания в висе  *Учетный* | | 1 | Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру «Бездомный заяц».* | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Упражнения в упоре лежа | | |  | |  | | | |
| 55 | Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии.  *Изучение нового материала* | | 1 | Описывать и осваивать технику опорных прыжков и технику упражнений на гимнастическом бревне. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок. *Получит возможность научиться правилам игры «Посадка картофеля»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Упражнения в равновесии | | |  | |  | | | |
| 56 | Ходьба приставными шагами по бревну, разновидности ходьбы. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок через гимнастического козла. *Изучение нового материала* | | 1 | Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке, перелезать через гимнастического коня *Получит возможность научиться правилам игры «Посадка картофеля»* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Упражнения в равновесии | | |  | |  | | | |
| 57  58 | Ходьба приставными шагами по бревну, разновидности ходьбы. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок через гимнастического козла.  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Уметь ходить приставными шагами по бревну, напрыгивать на гимнастический мостик *Получит возможность научиться правилам игры «Резиночка»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Комбинации из разученных упражнений | | |  | |  | | | |
| 59 | Закрепление. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  *Совершенствование ЗУН* | | 1 | Описывать и осваивать технику опорных прыжков и технику упражнений на гимнастическом бревне и скамейке. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке. *Получит возможность научиться правилам игры «Резиночка»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Упражнения в лазании и перелезании | | |  | |  | | | |
| 60 | Передвижения по гимнастическому бревну. Опорный прыжок через гимнастического козла.  *Комплексный* | | 1 | Уметь передвигаться по гимнастическому бревну, напрыгивать двумя ногами на гимнастического козла. *Получит возможность научиться правилам игры «Пройди бесшумно»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Комбинации из разученных упражнений | | |  | |  | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61  62 | ТБ во время занятий баскетболом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.  *Изучение нового материала* | | 2 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с мячом, использовать их для активного отдыха. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Пройди бесшумно»* | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику безопасности на уроках баскетбола | | |  | | |  | | |
| 63  64 | Ловля и передача мяча в движении*.* Броски в цель*.*  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Мяч среднему»* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику ведения | | |  | | |  | | |
| 65  66 | Ловля мяча на месте и в движении.  Ведение мяча в движении.  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Борьба за мяч»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить правила игры в баскетбол | | |  | | |  | | |
| 67  68  69 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча шагом и бегом.  *Совершенствование ЗУН* | | 3 | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Гонка мячей»* | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Повторить технику бросков | | |  | | |  | | |
| 70  71  72 | Ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. *Совершенствование ЗУН* | | 3 | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Перестрелка»* | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Повторить технику бросков | | |  | | |  | | |
| 73  74 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Уметь владеть мячом: ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах; ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросок двумя руками от груди. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Получит возможность научиться правилам игры «Обгони мяч»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику ведения | | |  | | |  | | |
| 75  76 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Броски в кольцо.  *Совершенствование ЗУН* | | 2 | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Школа мяча»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику ведения | | |  | | |  | | |
| 77  78  79 | Ведение мяча с изменением скорости, бросок в кольцо.  *Совершенствование ЗУН* | | 3 | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Не дай мяч водящему»* | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику передач | | |  | | |  | | |
| 80  81 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра в мини-баскетбол  *Комплексный* | | 2 | Владеть мячом в процессе подвижных игр. *Получит возможность научиться правилам игры «Мяч соседу»* | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Повторить технику передач | | |  | | |  | | |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.  *Комплексный* | | 1 | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения беговых упражнений | Уметь бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Салки на марше»* | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить технику безопасности на уроках лёгкой атлетики | | | |  | | |  | |
| 83 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву» *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Волк во рву»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить понятия беговых упражнений. | | | |  | | |  | |
| 84 | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Волк во рву»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий бегом. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Повторить последовательность выполнения беговых упражнений | | | |  | | |  | |
| 85 | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. | | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) | Уметь бегать в равномерном темпе (до 7мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Пустое место»* | Формирование социальной роли ученика. | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Повторить технику выполнения беговых упражнений | | | |  | | |  | |
| 86 | Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением на 30 м с вы­сокого старта    *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Белые медведи»* | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 87 | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Белые медведи»* | Формирование положительного  отношения  к учению | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 88 | Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением на 60 м с вы­сокого старта  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Третий-лишний»* | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 89 | Бег по пересеченной местности.  Разновидности ходьбы.  *Комплексный* | | 1 | Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения беговых упражнений | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Третий-лишний»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 90 | Бег по пересеченной местности.  Подвижные игры с бегом.  *Комплексный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность научиться правилам игры «Шишки, желуди, орехи»* | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 91 | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с бегом, прыжками.    *Учетный* | | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом *Получит возможность повторить правила игры «Шишки, желуди, орехи»* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .  Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. *Комплексный* | | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Охотники и утки».* | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Соблюдение режима дня и правил личной гигиены. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Повторить правила поведения иТБ | | | |  | | |  | |
| 93  94 | Ходьба и бег.  Развитие скоростных способностей в беге на 60м.  *Учетный* | | 2 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Вышибалы».* | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Знать о связи физических упражнений с трудовой деятельностью | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Выполнять беговые упражнения | | | |  | | |  | |
| 95 | Бег из разных исходных положений *Комплексный* | | 1 | Знать бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Ловишка с мячом и защитниками».* | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Повторить разные виды бега | | | |  | | |  | |
| 96 | Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 или 60 метров на результат.  *Учетный* | | 1 | Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Ловишка с мячом и защитниками».* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Повторить технику выполнения высокого старта | | | |  | | |  | |
| 97 | Челночный бег 3х10м.  Прыжки в длину с места.  *Учетный* | | 1 | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Пятнашки».* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,  оценка). | Повторить технику прыжковых упражнений | | | |  | | |  | |
| 98 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.  *Комплексный* | | 1 | Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.  *Получит возможность научиться правилам игры «Прыгающие воробушки»* | Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Бег в чередовании с ходьбой | | | |  | | |  | |
| 99 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель.  *Комплексный* | | 1 | Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами. *Получит возможность научиться играть в подвижную игру* *«Попади в мяч».* | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Повторить технику метательных движений | | | |  | | |  | |
| 100 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.  Метание малого мяча.  *Комплексный* | | 1 | Знать технику выполнения прыжков. Соблюдение режима дня и правила личной гигиены. *Получит возможность научиться правилам игры «Попади в мяч»* | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | Повторить все виды прыжковых упражнений | | | |  | | |  | |
| 101 | Прыжки в длину с места.  *Комплексный* | | 1 | Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. *Получит возможность научиться правилам игры «Охотники и утки»* | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Повторить все виды прыжковых упражнений | | | |  | | |  | |
| 102 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча различными способами. *Комплексный* | | 1 | Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. *Получит возможность повторить правила изученных подвижных игр.* | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Соблюдение режима дня и правил личной гигиены во время летних каникул | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | | | |  | | |  | |
| Всего: 102 часа | | | | | | | | | | | | | | | | | | |