Рабочая программа по физической культуре

3 класс

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (утв. приказом Минобразования России от 6 октября 2009 г. № 373), авторской программы базового курса физического воспитания учащихсяВ. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. А также отражает обязательное для усвоения в начальной школе содержание обучения физической культуре.

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

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

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

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

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

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

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

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

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

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

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

Учащиеся сформирую:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получат возможность сформировать:*

* *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
* *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся сформируют:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность сформировать:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Материально-техническое оснащение учебного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.

3. Рабочая программа по физической культуре

4. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.

В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Календарно-тематическое планирование 3 класс /102ч./

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Виды и формы деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| ***Предметные результаты*** | ***Метапредметные  УДД( познавательные , коммуникативные, регулятивные*** | ***личностные*** | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика 9 часов** | | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | Вводный  инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.  Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах. | сформированность  первоначальных  представлений о  ценностях физической культуры;  ***Описывать*** технику беговых упражнений | **Познавательные**: учатся контролировать и оценивать свои действия;  **Коммуникативные:** умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:** организация рабочего места. | **Личностные:** воспитание  уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; |  |  |
| 2. | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге. Ходьба и бег. | ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | **Познавательные**:Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 3. | История зарождения Олимпийских игр.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийскеая эмблема.  Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при  беге и ходьбе. | ***Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***.*** | ***Познавательные:*** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные :** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |  |
| 4. | Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | Движения и передвижения строем. ***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | ***Понимать*** *и* ***раскрывать***связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |  |
| 5. | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. | Основные положения рук и ног при беге. | ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 6. | Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. | ***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |  |  |
| 7. | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Основные положения и движения рук, ног, туловища. ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой.Прыжки с доставанием мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку. | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | **Познавательные.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные :** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 8. | Метание мяча. Подтягивание | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнение разминки со средними обручами, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа и согнувшись | ***Описывать*** технику  метания упражнений.  ***Осваивать*** технику подтягивания  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения  упражнений. | **Познавательные.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные :** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели |  |  |
| 9. | Бег 300м. Отжимание.Игра «Третий лишний». | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Научатся*** выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа за 30 сек. | **Познавательные.** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные :** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| **Подвижные игры 6 часов** | | | | | | | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам» .Эстафеты . | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.  **Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 11. | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации  в игре | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 12. | «Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты. | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 13. | «Перестрелка», «Море волнуется» | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру .Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 14. | «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 15. | «Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты. | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проб. Сит. В игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| **.Спортивная лапта» - 4 часа** | | | | | | | |
| 16. | Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель» | Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,  бег из различных положений, спиной вперед, упражнения на внимание . | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 17. | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч» | Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 18. | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель». | Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 19. | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч» | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |  |  |
| **Баскетбол – 8 часов.** | | | | | | | |
| 20. | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.* | **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |  |  |
| 21 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.* | **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.  ***Броски****:* большого мяча  (1 кг)на дальность разными способами | ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.Научится ведению мяча на месте и в движении.* | **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 23. | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча. Научится ведению мяча на месте и в движении* |  |  |
| 24 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя и сидя.  Выполнять броски в цель. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 25. | Ведение мяча. «Попади в обруч». | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 26. | Ведение мяча. «Попади в обруч». | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. | **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.**Познавательные**:Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 27 | Эстафеты с мячами. «Передал- садись. | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| **Гимнастика – 14 час.** | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | **Регулятивные:**Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  **Коммуникативные:**. Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  **Познавательные**: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.  . | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.  Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | Перекаты вправо,влево, группировка, кувырок вперед.  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Перекаты вправо,влево, группировка, кувырок вперед | ***Оценивать*** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  ***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  ***Моделировать*** комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 30 | ОРУ с предметами | ***Оценивать*** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  ***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  ***Моделировать*** комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | **Регулятивные:**Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  **Коммуникативные:**. Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  **Познавательные**: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 31 | Кувырок вперед .Кувырок назад. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.  Перекаты вправо,влево, группировка, кувырок вперед.  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений | Различать упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели  физического развития.  Характеризовать показатели  физической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений  Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках.Два кувырка вперед слитно. | Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. | Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |  |  |
| 34 | Смешанные висы и упоры.Упражнения в равновесии. | Вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. | ***Осваивать*** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  ***Моделировать*** физические  нагрузки для развития основных физических качеств.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |  |  |
| 35 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок. |  |  |
| 36 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок. | **Регулятивные:**Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  **Коммуникативные:**. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкостиФормирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  **Познавательные**: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. |  |  |
| 37 | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости |  |  |
| 38. | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Выполнять игровые упражнения на гшимнастических скамейках, прыжки с поворотом, упражнения на равновесие и внимание. |  |  |
| 39. | Вращение обруча. Игра «Жмурки» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |
| 40 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |
| 41 | Вращение обруча. Игра «Совушка» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы |  |  |  |
|  | **Подвижные игры -2 часа** | | | | | |  |
| 42 | Инструктаж по ТБ  « К своим флажкам»  Два мороза» Эстафеты | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность.  Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  **Коммуникативные** Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.**:**  **Познавательные:** Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |  |
| 43 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты. |  |  |
|  | **Настольный теннис -5 часов** | | | | | | |
| 44 | Правила игры в настольный теннис. Т.Б | Правила поведения на занятиях.  Общеразвивающие упражнения. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические  действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические  действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  **Коммуникативные** Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.**:**  **Познавательные:** Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 45 | Набивание мяча на ракетке.Эстафеты с мячами и ракетками. |  |  |  |
| 46. | Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученый мяч» |  |  |  |
| 47. | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками |  |  |  |
| 48 | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка-18 часов** | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!», | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  ***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.  ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | **Регулятивные** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 50 | Ступающий шаг. Повороты на месте. | ***Передвижение на лыжах***  ***разными способами.***  Технические действия на лыжах  ***Повороты; спуски; подъемы; торможения*** |  |  |
| 51 | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» |  |  |
| 52 | Ступающий шаг. . Игра «Кто дальше прокатится» |  |  |
| 53 | Ступающий шаг. Повороты на месте |  |  |
| 54 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» |  |  |
| 55. | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. |  |  |
| 57 | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». |  |  |
| 58. | Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон | **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  **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |  |  |
| 59 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 63 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. |  |  |
| 64 | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон |  |  |
| 65. | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Технические действия на лыжах |  |  |
| 66. | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Технические действия на лыжах |  |  |
|  | **Футбол – 10 часов** | | | | |  |  |
| 67 | Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры. | удар по неподвижному и катящемуся мячу;  остановка мяча;  ведение мяча;  подвижные игры на материале футбола*.* | ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр. | **Регулятивные:** Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Коммуникативные**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.  **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 68 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. |  |  |
| 69. | Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом» |  |  |
| 70 | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» |  |  |
| 71. | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» |  |  |
| 72 | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар» |  |  |
| 73 | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» |  |  |
| 74 | Остановка мЯча. Ведение мяча. Финты. |  |  |
| 75 | Учебная игра в футбол. Игра «Девятка» |  |  |
| 76 | Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар» |  |  |
|  | **Подвижные игры -2 часа** | | | | |  |  |
| 77 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  **Коммуникативные** Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.**:**  **Познавательные:** Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |  |
| 78 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Игры и развлечения в зимнее время года. |  |  |
|  | **Баскетбол -4 часа** | | | | | |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ.Ведение мяча. Передача мяча | специальные передвижения без мяча;  ведение мяча;  броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола .  ***Броски****:* большого мяча на дальность разными способами | ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр.  ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении 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. | **Регулятивные:** 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.  **Коммуникативные:**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.  **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. |  |  |
| 81. | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». |  |  |
| 82. | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». |  |  |
|  | **Легкая атлетика -11 часов** | | | | |  |  |
| 83 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | ***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. | ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **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  **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 84 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. |  |  |
| 85 | Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 86 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | Движения и передвижения строем.***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд |  |  |
| 87 | Метание мяча. Подтягивание. | Метание малого мяча  ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча |  |  |
| 88 | Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» | ***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 |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Прыжковая подготовка.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой. | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
| 90 | Эстафетный бег. Бег с мячами. | Правила поведения на занятиях. | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 91. | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. | Движения и передвижениястроем.***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 92 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | ***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 |  |  |
| 93 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» |  |  |
|  | **Подвижные игры – 6 часов.** | | | | |  |  |
| 94 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  **Коммуникативные** Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.**:**  **Познавательные:** Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |  |
| 95 | «Прыгающие воробушки». «Зайцы  в огороде».Эстафеты | Правила игры. |  |  |
| 96 | «Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты. | Правила поведения на занятиях. |  |  |
| 97 | «Перестрелка».  «Море волнуется» Эстафеты. | Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость. |  |  |
| 98 | «Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты. | Как выбирать и проводить игру? |  |  |
| 99 | «Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты | Правила поведения на занятиях. |  |  |
|  | **Спортивная лапта -3 часа** | | | | | |  |
| 100 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта» | Правила  поведения во время игры. | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | **Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  **Коммуникативные:**  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  **Познавательные:**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 101 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость. |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |  |  |