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*** универсальныеумения 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 разучиванииупражнений.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 разучиванииУпражнений.**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*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения 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 разучиванииУпражнений.**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*** универсальныеумения 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 разучиванииУпражнений.**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 разучиванииУпражнений.**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*** универсальныеумения, 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*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.Перекаты вправо,влево, группировка, кувырок вперед | ***Оценивать*** свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.***Моделировать*** комплексыупражнений 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*** комплексыупражнений 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*** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений | Различать упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).Характеризовать показателифизического развития.Характеризовать показателифизической подготовки.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражненийНаучатся 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*** универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.***Моделировать*** физическиенагрузки для развития основных физических качеств.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения 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** универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.**Описывать** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.**Осваивать** техническиедействия из спортивных игр.**Моделировать** техническиедействия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.**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*** универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой.***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 выполнениибросков большого набивного мяча.***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.***Описывать*** разучиваемыетехнические 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*** универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.***Описывать*** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Моделировать*** техническиедействия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности. | **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*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.***Осваивать*** универсальныеумения 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*** универсальныеумения 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 |  |  |