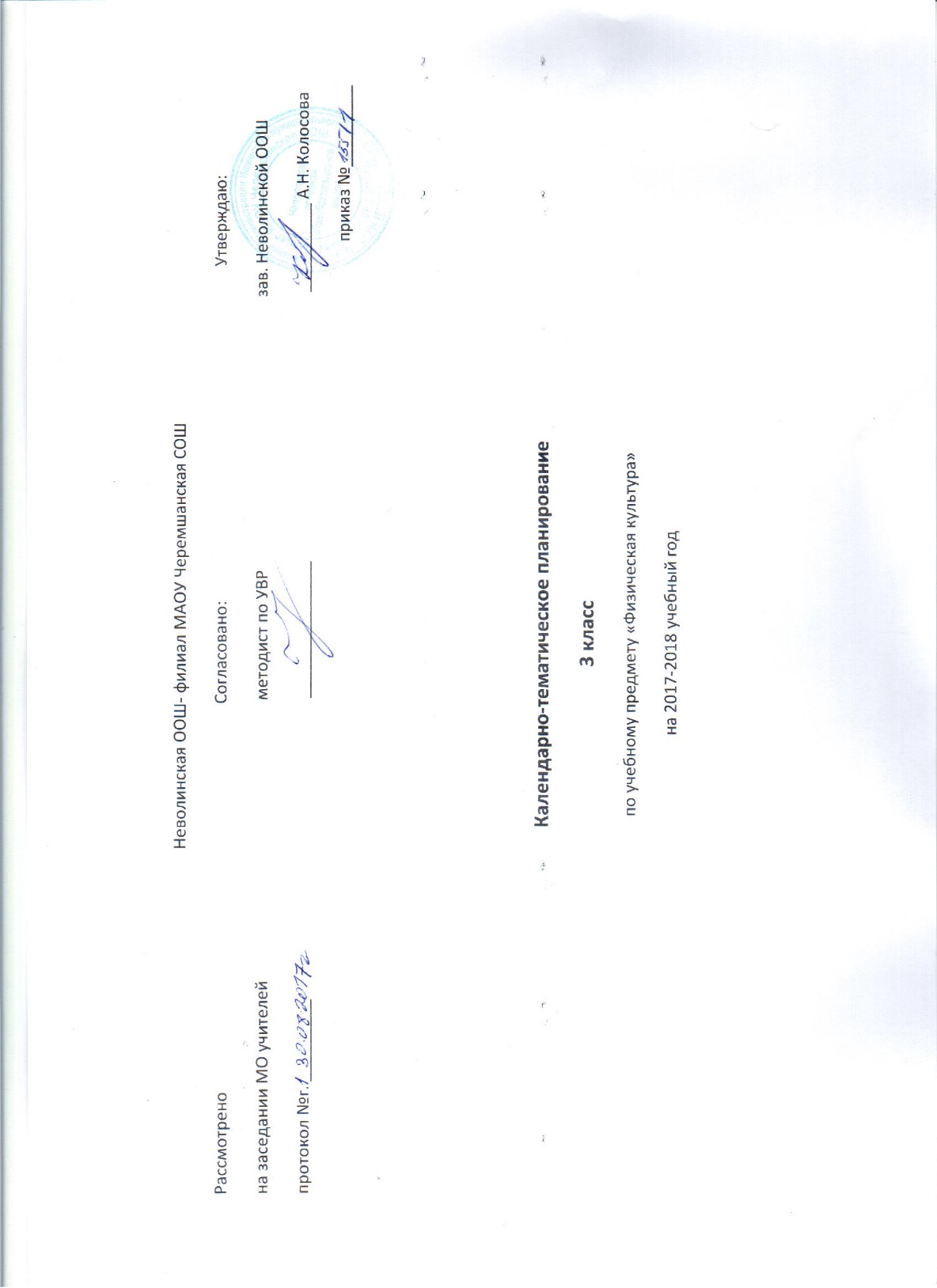
****

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Рабочая программа разработана на основе:

* ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Закона РТ «Об образовании»;
* федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
* федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России;
* примерной программы начального общего образования по физической культуре, созданной на основе стандарта;
* авторской программы по физической культуре для начальных классов (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012. );
* Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* письма МО РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
* стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

учебного плана Неволинская ООШ на 2017-2018 учебный год

* положения школы о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин (модулей);
* Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).

*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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Требования к уровню подготовки уч-ся**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты:*

·        – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

·        – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

·        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

·        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

·        – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

·        – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

·        – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

·        – 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;

·        – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

·        – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

·        – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

·        – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

·        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

·        – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

·        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

·        – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

·        – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

·        – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

·        – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

*Форма промежуточной аттестации* – портфель спортивных достижений

**Количество часов**

*Рабочая программа рассчитана на 102 часа (в неделю-3)*

**Содержание** **программы**

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 102 часа; по учебному плану «Неволинская ООШ» отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождение программного материала по физической культуре:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  Материала | Количество часов  (уроков) |
|
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Плавание | 3 |
| 2 | Вариативная часть | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами волейбола | 5 |
| 2.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 5 |
| 2.3 | Подвижные игры с элементами мини – футбола | 4 |
| 2.4 | Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями | 4 |
| 2.5 | Плавание | 6 |
|  | **Итого** | **102** |

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В результате обучения выпускники начальной школы начну понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утреней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

* Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укрепления здоровья; планировать и корректировать режима дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физической деятельности»**

Выпускник научится:

* Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утреней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

* Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* Выполнять организующие строевые команды и приемы;
* Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *Плавать, в том числе спортивными способами;*
* *на лыжах (для снежных регионов России). Выполнять передвижения*

**Учебно-методическое и программное обеспечение**

*УМК* Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2012. – 64 с.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока**  **(тип урока)** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | | **Дата** | |
| **Понятия** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | | | |
| **1** | **Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.** Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей | **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Разметка, препятствие, ускорение | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **2** | **Когда и как возникли физическая культура и спорт.**  **Ходьба и бег** Ходьба через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно  выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **3** | **Олимпийские игры: история возникновения Ходьба и бег**  Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **4** | **Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.**  **Ходьба и бег** Ходьба через несколько препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Исторические сведения о развитии современных | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Разметка, препятствие, ускорение | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **5** | **Ходьба и бег** Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **6** | **Прыжки**  Прыжки на одной ноге и двух ногах.  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **7** | **Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта**  **Прыжки**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно  выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **8** | **Прыжки**  Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках. | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **9** | **Метание.** Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании. | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | **П**.Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **10** | **Метание** Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | **Уметь** метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **11** | **Что такое физическая культура.**  **Метание**. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч | Описывать технику метания малого мяча и набивного.  Осваивать технику метания малого мяча и набивного  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | **П.** Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный,  здоровый образ жизни |  |  |
| **12** | **Урок – игра «Самый меткий»** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | **Уметь** правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |  |  |
| ***Подвижные игры (15 часов)*** | | | | | | | | |
| **13** | **Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.**  **Подвижные игры**  ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Инструктаж по подвижным играм.  **Цели**: знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |
| **14** | **Мозг и нервная система. Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.  **Цели:** дать знание о работе мозга и нервной системы  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Пройденные названия качеств и подвижных игр. |  |  |
| **15** | **Подвижные игры**  ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **Развитие** познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). **Составлять** индивидуальный режим дня. **Соблюдать** личную гигиену.  **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. | **Режим дня, гигиена, физкультминутка Правила поведения во время игры** | **Составлять** индивидуальныйрежим дня. **Отбирать** и **составлять**комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **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  **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. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.. **Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | **Осмысление,** объяснение своего двигательного опыта. **Осознание** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Осмысление** техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **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. **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 | **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. **Формирован**ие эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).**  **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. |  |  |
| **16** | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **17** | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **18** | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **19** | **Твой организм.** Игра «проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.  **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **20** | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **21** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **22** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **23** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **24** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **25** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **26** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| **27** | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | | | |
| ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | | | |
| **28** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** Инструктаж по ТБ Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | **Цель**: учить технике безопасности на уроках гимнастики.  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |  |
| **29** | **Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.**  **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:** учить составлению комплексов для формирования правильной осанки.  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Осанка, мышцы, туловище Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок | **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.  Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |  |
| **30** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |  |
| **31** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами.Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Организующие команды и приемы. | **Научиться:** организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные*–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. |  |  |
| **32** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |  |
| **33** | **Акробатика.**  **Строевые упражнения** Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |  |
| **34** | **Сердце и кровеносные сосуды**  **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| **35** | **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **36** | **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Перемахи. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **37** | **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Перемахи. Вис стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ног, в вис сзади согнувшись.  Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **38** | **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Перемахи. Вис стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ног, в вис сзади согнувшись.. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **39** | **Висы.**  **Строевые упражнения** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Гимнастические комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **П.**Уметь выполнять висы, подтягивание в висе  **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения  **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| **40** | **Органы чувств.**  **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелазания.**  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». | **Цель:** учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической стенке.  **Уметь** лазать по гимнастической стенке. | ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | **Научиться:** подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**  адекватные решения в условиях игровой деятельности | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |  |  |
| **41** | **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелезания.** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке. | ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | **Научиться:** подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**  адекватные решения в условиях игровой деятельности | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |  |  |
| **42** | **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелезания.** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке. |  |  |
| **43** | **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелезания** Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. | **Уметь** перелезать через коня, бревно. | **Гимнастический снаряд** | **Научиться** выполнять опорный прыжок | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |  |  |
| **44** | **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелезания.** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Прыжки со скакалкой.Игра «Слушай сигнал». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  |  |
| **45** | **Опорный прыжок.**  **Лазанье и перелезания** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  |  |
| ***Плавание (3 часа)*** | | | | | | | | |
| **46** | **Личная гигиена**  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.* Инструктаж по технике безопасности. Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.  Игра на воде «Переправа» | **Уметь:**  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на спине;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине;  – проплыть 25 м кролем на спине способом в целом без учета времени. | **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение. | Соблюдать правила пове­дения в воде.  Объяснять технику разучи­ваемых действий.  Осваивать технические действия в воде. |  |  |
| **47** | ОРУ и специальные упражнения в воде. Обучение технике  движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине. Игра на воде «Переправа» | **Уметь:**  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на спине;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине;  – проплыть 25 м кролем на спине способом в целом без учета времени. | **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение. | Соблюдать правила пове­дения в воде.  Объяснять технику разучи­ваемых действий.  Осваивать технические действия в воде. |  |  |
| **48** | ОРУ и специальные упражнения в воде. Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине. Игра: «Попади торпедой в цель». |  |  |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (21 Часов)*** | | | | | | | | |
| 49 | **Спортивная одежда и обувь**  **Освоение техники лыжных ходов.** Инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке Построение на лыжах. Скользящий шаг. | **Цель:** познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.  **Уметь** правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления. | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | Выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря. | **П**. Уметь правильно передвигаться на лыжах.  **К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |  |
| 50 | **Освоение техники лыжных ходов.** Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем. | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Скользя-щий шаг | 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. | **П.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.**Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |  |  |
| 51 | **Освоение техники лыжных ходов.** **Скользящий шаг.**  Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем. | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Скользя-щий шаг | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 52 | **Освоение техники лыжных ходов. Поперемен-ный двухшажный ход**. Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке | **Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Попеременный двухша-жный ход | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 53 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | **Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Попеременный двухшажный ход | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 54 | **Попеременный двухшажный ход.** Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Торможение | **Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Попеременный двухшажный ход | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 55 | **Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.** Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. | **Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами. Спуски и подъемы.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом | 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. | **П.**Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**.Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 56 | **Поперемен-ный двухшажный ход.** Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах  Уметь правильно передвигаться на лыжах. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 57 | **Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. | **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах  Уметь правильно передвигаться на лыжах. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 58 | **Освоение техники лыжных ходов.** Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться** выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -*  определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |  |  |
| 59 | **Закаливание. Правила поведения закаливающих процедур.**  **Освоение техники лыжных ходов.** Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться** выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -*  определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |  |  |
| 60 | **Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Цель:** развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться** выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -*  определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |  |  |
| 61 | **Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.** Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 62 | **Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.** Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 63 | **Освоение техники лыжных ходов. Подъем и спуск на склоне.** Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 64 | **Освоение техники лыжных ходов.** Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость.  **Уметь** правильно передвигаться на лыжах.  . | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты.  Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные–*контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.  **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера  *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |  |  |
| 65 | **Освоение техники лыжных ходов.** Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 66 | **Тренировка ума и характера**  **Попеременный двухшажный ход.** Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Игры на лыжах | **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | 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. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |  |  |
| 67 | **Техника передвижения на лыжах.** Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. Эстафеты | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 68 | **Техника передвижения на лыжах.** Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. | **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 69 | **Контрольное упражнение.** Ходьба на лыжах 1 км. Игры | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** 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.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| ***Подвижные игры с элементами волейбола (5часов)*** | | | | | | | | |
| 70 | **Первая помощь при травмах**  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.*  Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |
| 71 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |
| 72 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |  |  |
| 73 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |  |
| 74 | Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками |  |  |
| ***Подвижные игры с элементами мини-футбола (4 часа)*** | | | | | | | | |
| 75 | **Беседа: «Вода и питьевой режим»**  **Подвижные игры с элементами мини-футбола** Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». Правила игры в «мини-футбол» | Как усваиваются азы питьевого режима во время тренировки и похода?  **Цель**: научить давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | Знакомство с новым материалом. | **Научиться:**  знать питьевой режим во время занятий по физической культуре.  **Стойки и перемещение игрока**. **Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Правила игры в «мини-футбол»** | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. |  |  |
| 76 | **Подвижные игры с элементами мини-футбола** Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | **Объяснять** пользу подвижных игр.  **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  **Распределяться** на команды с помощью считалочек. | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Правила игры в «мини-футбол» | **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. **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. | **Осмысление,** объяснение своего двигательного опыта. **Осознание** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Осмысление** техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **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. | **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. |  |  |
| 77 | **Подвижные игры с элементами мини-футбола** Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». |  |  |
| 78 | **Подвижные игры с элементами мини-футбола** Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» |  |  |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | | | |
| ***Подвижные игры с элементами баскетбола (5 часов)*** | | | | | | | | |
| 79 | **Беседа: «Режим дня и личная гигиена»**  Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты и игры с малым мячом. П/и «Вызов номеров» | Что такое режим дня?  **Цель**: личная гигиена.  Что такое подвижная игра?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений **с** мячом.  Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений **с** мячом. | Знакомство с новым материалом.  Баскетбольный мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи Малый мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи | **Научиться:** основным положениям режима дня школьника.  **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. **Регулятивные**: *целеполагание –* формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные –* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. | *Самоопределение* установка на здоровый образ жизни.  *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |  |
| 80 | Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча». | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать** ведение б/б мяча. | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во взаимодействии для решения задач. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. |  |  |
| 81 | Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц» | Как правильно вести баскетбольный мяч?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать** ведение б/б мяча. | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во взаимодействии для решения задач. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. |  |  |
| 82 | Специальные передвижения без меча.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Цель:** ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания. | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. |  |  |
| 83 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и «Ноги от земли». | Как бросать мяч в корзину?  **Цель:** учить правильному положению рук при броске мяча в корзину. | Соблюдать дистанцию при броске мяча. | **Научиться**: правильно вести мяч без потерь;  **Определять**: роль и значение уроков физической культуры. | **Регулятивные:** *планирование –* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные-*самостоятельно выделять и формулировать свои затруднения. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. |  |  |
| ***Подвижные игры связанные с региональными и национальными особенностями (4 часа)*** | | | | | | | | |
| 84 | Беседа: «Пища и питательные вещества».  **Национальные народные игры**  ОРУ. Игры :  «Займи место»  (Буш урын), «Хлопушки» (Абакле),  «Продаем горшки» ( Чулмэк уены). | Какие вещества необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получаемые с пищей?  **Цель**: Познакомить учащихся с питательными веществами.**Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации. | Знакомство с новым материалом  **Правила поведения во время игры** | **Научиться:**  давать ответы на вопросы к рисункам. **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. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.. **Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | **Регулятивные:***планирование –* составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные –* искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности**Осмысление,** объяснение своего двигательного опыта. **Осознание** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Осмысление** техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **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. | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию  **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. |  |  |
| 85 | **Национальные народные игры**  ОРУ. Игры :  «Займи место»  (Буш урын), «Хлопушки» (Абакле),  «Продаем горшки» ( Чулмэк уены). |  |  |
| 86 | **Национальные народные игры** Подвижные игры: «Выталкивания из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 87 | **Национальные народные игры** Подвижные игры: «Выталкивание из круга» «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах»  Малый сабантуй. |  |  |
| ***Плавание (6 часов)*** | | | | | | | | |
| 88 | **Органы дыхания.** Обучение технике  движения рук в плавании способом «кроль» на груди. Игры: «Буксир», «Винт". | **Уметь:**  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на спине;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине;  – проплыть 25 м кролем на спине способом в целом без учета времени. | **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение. | Соблюдать правила пове­дения в воде.  Объяснять технику разучи­ваемых действий.  Осваивать технические действия в воде. |  |  |
| 89 | ОРУ и подготовительные упражнения в воде . Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. Игры: «Пузыри», «Насос». |  |  |
| 90 | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди. Стартовый прыжок. Плавание вольным стилем 25 м. | **Уметь:**  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на спине;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине;  – проплыть 25 м кролем на спине способом в целом без учета времени. | **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение. | Соблюдать правила пове­дения в воде.  Объяснять технику разучи­ваемых действий.  Осваивать технические действия в воде. |  |  |
| 91 | Обучение технике  движения рук в плавании способом «кроль» на спине. Ныряние в глубину. |  |  |
| 92 | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине. . Стартовый прыжок. Ныряние в длину. Игра: «Собиратели жемчуга». | **Уметь:**  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  – выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;  – осуществлять работу рук, ног кролем на спине;  – выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине;  – проплыть 25 м кролем на спине способом в целом без учета времени. | **Понимать:**  – значение закаливающих процедур;  – роль занятий плаванием для физического развития | **Знать:**  – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;  – названия плавательных упражнений, способов плавания;  – название плавательного инвентаря для обучения. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение. | Соблюдать правила пове­дения в воде.  Объяснять технику разучи­ваемых действий.  Осваивать технические действия в воде. |  |  |
| 93 | Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации.  Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука». |  |  |
| ***Легкая атлетика (9 часов)*** | | | | | | | | |
| 94 | **Самоконтроль.**  **Ходьба и бег**.  Т/б на уроках легкой атлетики.  Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.  Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Требования безопасности к одежде, обуви на занятиях легкой атлетикой**?**  **Цель:** уметь оказывать первую помощь при ушибах и падениях.  Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений. | Ходьба с препятст-виями.  Круговая эстафета. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| 95 | **Ходьба и бег.** Развитие быстроты  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | .Как развивать быстроту? Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу на дистанции 30 м; учить бегу в равномерном темпе в течении 6 мин. | Быстрота, дистанция 30 м., секундомер, распределение сил по дистанции | **Научиться** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. | **Регулятивные:** *планирование –*применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности. |  |  |
| 96 | **Ходьба и бег.** Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия?  **Цель:** закреплять навыки быстрого бега в эстафете;  ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий. | Ходьба с препятст-виями.  Круговая эстафета. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| 97 | **Ходьба и бег.** Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Цель:** закреплять навыки быстрого бега | Бег на результат | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| 98 | **Прыжки**.  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг; учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед. | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |  |
| 99 | **Прыжки.** Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 100 | **Органы пищеварения. Метание мяча**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Специальные беговые упражнения.  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям. Техника метания. П/и «Делай наоборот». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег, метание теннисного мяча. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:***целепологание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-эстетическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |  |  |
| 101 | **Метание**  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 102 | **Кроссовая подготовка**. Высокий старт с последующим ускорением. П/и «Пятнашки». | Дать определение: что такое скорость бега?  **Цель:** учить чередованию ходьбы и бега (бег 50 метров, ходьба 100метров). | Равномерный бег 4 минуты. Бег по слабо пересеченной местности до 1 километра. | **Научиться:** бегать в равномерном темпе;  С**облюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные*– использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия. | *Самоопределение –* принятие образа хорошего ученика, установка на здоровый образ жизни. |  |  |

**Приложение 1**

**Нормы оценок (Критерии оценивания)**

#### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2****»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Приложение 2**

**Уровень физической подготовленности    3   класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 5,8 – 5,6 | 6,3-5,9 | 6,6- 6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 метров мин. Сек. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Приложение 3**

**Лист**

**корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |