

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО _____ С.С. Гараева Протокол № ___ от «___» _____ 2015г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Г.Н.Шмакова «___» _____ 2015г.	«Утверждаю» Директор MAOY «COШ № 4» _____ Л.Н.Зогдоева Приказ № 44 от «27» <u>08 2015г.</u>
---	---	---

Рабочая программа

по физической культуре

автор учебника: В.И. Лях, А.А. Зданевич

класс 3 «Б»

кол-во часов в неделю: 3

кол-во часов в год: 102

учитель: Цыканова Лариса Анатольевна

г. Улан-Удэ

2015-2016 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2014).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014.

Уровень программы – базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 ч. в 3 кассе.

Общая характеристика учебного предмета

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебнике «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при

подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебник «Физическая культура 1-4» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. в 3 классе количество уроков составляет 102 часа. В объём уроков по физической культуре в каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Учебно- тематический план 3 класс(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Кол-во часов
	Базовая часть	68

1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 16 16 14

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

· **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

· **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				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, с	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 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

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.

Национально-региональный компонент на уроках физической культуры

За последние годы резко снизился интерес школьников к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Владение навыками здорового образа жизни, неотъемлемой составляющей частью которого являются занятия физической культурой, у детей школьного возраста находится на чрезвычайно низком уровне. Сегодняшнее состояние физического здоровья учащихся не отвечает требованиям общественного производства, запросам передового педагогического опыта, интересам учащихся различных возрастных групп, их родителей, поэтому проблема совершенствования школьного физического воспитания всё больше привлекает внимание специалистов. Подтверждением сказанного является и то, что в настоящее время разрабатываются образовательные стандарты второго поколения, призванные наиболее полно обеспечить потребность современного общества в физически развитом человеке.

В соответствии с представлениями о сущности учебной физкультурной деятельности она должна не столько заключаться в процедуре двигательного «натаскивания», сколько представлять собой процесс, направленный на преобразование объекта воздействия (обучаемого ребёнка) путем усвоения им такой информации и способов деятельности, которые бы позволяли ему успешно познавать и преобразовывать самого себя, свою физическую природу. Формирование зрелой, здоровой, адаптированной к жизни в социуме личности, - вот цель, которую ставлю перед собой, работая учителем физической культуры.

Разнообразить пути решения образовательных задач на своих уроках и во внеурочной деятельности, а также повысить интерес обучающихся к урокам физической культуры позволяет такое направление как применение национально-регионального компонента (Игры Народов Сибири и Старорусские).

Географическая (природная) среда Сибири с разнообразием флоры и фауны во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения. Физическая культура народов Сибири пока ещё остаётся малоизвестной страницей их истории. Но, несомненно, истоки

возникновения и совершенствования системы физического воспитания сибирских этносов, еще, привлекут внимание исследователей, так как в ней заложен «секрет выживания» сибиряков в суровых климатических условиях. включение национально-регионального компонента в преподавание физической культуры в лицее позволит более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям, необходимым для адаптации в национальной социокультурной среде.

Программа включает в себя содержание всех основных форм школьной физической культуры и обеспечивает решение следующих задач:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физическом самосовершенствовании,
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,

Огромное многовековое богатство национальной культуры народов Сибири позволяет вычлнить из него необходимый материал для национально - регионального компонента учебного предмета «Физическая культура». Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1. Усвоение знаний (знания об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, совершенствования физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья).

2. Усвоение способов физкультурной деятельности - физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физические упражнения творческого характера, в которых ученики создают новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; национальные игры.

3. Использование национальных физических упражнений для подготовки учащихся к выполнению нормативных требований по физической подготовленности.

Важнейшая задача физического воспитания - повышение двигательной подготовленности учащихся, поэтому на каждом уроке планируется проведение упражнений, направленных на развитие комплекса двигательных качеств, одной из составляющих которого являются национальные игры народов Сибири, которым в каждом классе отведено определённое количество часов в рабочей программе. При проведении подвижных игр в 1-4-х классах используются не только повсеместно распространенные, но и национальные игры, причем соотношение времени, отведенного на них, выбирается в равных долях. Так, например, на уроке для учащихся 3 класса по теме «Подвижные игры» используются игры «Ловля оленей», «Охота на куропаток», . Начиная с третьего класса, в программу включены национальные виды спорта. Эстафета «Бег с палкой» на уроке по теме «Легкая атлетика», «Игра с перетягиванием», прыжки «С доставанием предметов».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших

школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2014.	Д
1.3.	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2009 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва 2012 г. .	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные,	К

	футбольные	
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д– демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 3 «Б» классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Лёгкая атлетика – 27 часов.			
1.	Вводный. Развитие общей выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	01.09
2.	Техника бега с высокого старта.	1	03.09
3.	Физическая культура у народов Древней Руси.	1	04.09
4.	Техника бега с высокого старта.	1	08.09
5.	Учёт в беге на 30 м.	1	10.09
6.	Учёт в беге на 30 м с высокого старта.	1	11.09
7.	Игры народов мира.	1	15.09
8.	Техника выполнения прыжков в длину.	1	17.09
9.	Отработка техники разбега в прыжках в длину с места.	1	18.09
10.	Игры народов мира.	1	22.09
11.	Отработка техники разбега в прыжках в длину с разбега.	1	24.09
12.	Контроль по прыжкам в длину.	1	25.09
13.	Игры народов мира.	1	29.09
14.	Техника выполнения прыжков в высоту с разбега.	1	01.10
15.	Игры народов мира.	1	02.10
16.	Техника выполнения прыжков в высоту	1	06.10
17.	Навыки выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	1	08.10
18.	Игры народов мира.	1	09.10
19.	Навыки выполнения прыжков. Метание мяча на дальность.	1	13.10
20.	Техника метания мяча в цель.	1	15.10
21.	Техника метания мяча в цель. Подвижные игры.	1	16.10
22.	Техника метания мяча в цель с места.	1	20.10
23.	Техника метания мяча в цель с разбега.	1	22.10
24.	Учёт по подтягиванию на перекладине.	1	23.10
25.	Учёт по подтягиванию на перекладине. Инструктаж по ТБ.	1	27.10
26.	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	1	29.10
27.	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Игра «Мяч соседу».	1	30.10
Гимнастика – 14 часов.			
28.	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1	12.11
29.	Группировка. Перекаты в группировке	1	13.11

30	ОРУ с предметами	2 чет	1	17.11
31	Кувырок вперед .Кувырок назад.		1	19.11
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.		1	20.11
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.		1	24.11
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.		1	26.11
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.		1	27.11
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.		1	01.12
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»		1	03.12
38.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»		1	04.12
39.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»		1	08.12
40	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»		1	10.12
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»		1	11.12
Подвижные игры – 2 часа				
42	Инструктаж по ТБ Эстафеты « К своим флажкам», «Два мороза»		1	15.12
43	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты.		1	17.12
Настольный теннис – 5 часов.				
44	Правила игры в настольный теннис. Т.Б		1	18.12
45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.		1	22.12
46.	Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»		1	24.12
47.	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками		1	25.12
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками		1	29.12
Подвижные игры – 6 часов				
49	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .		1	12.01
50	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты		1	14.01
51	«Лисы и куры. «Точный расчет!». Эстафеты.		1	15.01
52	«Перестрелка», «Море волнуется»		1	19.01
53	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты		1	21.01
54	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.		1	22.01
Баскетбол – 8 часов.				
55.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.		1	26.01
56	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Игра «Мяч соседу».		1	28.01
57	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.		1	29.01
58.	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.		1	02.02

59	Броски в ель. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись!».	1	04.02
60	Ведение мяча. Игра «Попади в обруч!».	1	05.02
61	Ведение мяча. Игра «Попади в обруч!».	1	09.02
62	Эстафета с мячами. Игра «Передал – садись!».	1	11.02
Спортивная лапта – 4 часа			
63	Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта». Игра «Метко в цель».	1	12.02
64	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Кручёный мяч».	1	16.02
65.	Ударяя по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1	18.02
66.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Кручёный мяч».	1	19.02
Футбол – 10 часов			
67	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	1	25.02
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	26.02
69.	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	1	01.03
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1	03.03
71.	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1	04.03.
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»	1	10.03
73	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1	11.03
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1	15.03
75	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	1	17.03
76	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар» 3 чет.	1	18.03
Подвижные игры -2 часа			
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	1	01.04
78	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	05.04
Баскетбол -4 часа			
79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	1	07.04
80	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1	08.04
81.	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1	12.04
82.	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1	14.04
Легкая атлетика -11 часов			
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1	15.04
84	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1	19.04
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	1	21.04
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1	22.04
87	Метание мяча. Подтягивание.	1	26.04
88	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	1	28.04

89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	29.04
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	1	03.05
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1	05.05
92	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1	06.05
93	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	1	10.05
Подвижные игры – 6 часов.			
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	1	12.05
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	13.05
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	1	17.05
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	1	19.05
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	1	20.05
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	1	24.05
Спортивная лапта -3 часа			
100	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта»	1	26.05
101	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1	27.05
102	Подведение итогов учебного года.	1	31.05

Календарно-тематическое планирование уроков по физкультуре в 3 «Б» классе.

п/№	Кол. час.	Тема урока	Деятельность учащихся	Формируемые УУД			Дата план.	Дата факт.
				Предметные результаты	Метапредметные УДД(познавательные , коммуникативные, регулятивные	личностные		
1 чет.- 27 часов				Легкая атлетика-9 часов.				
1.	1	Вводный. Развитие общей выносливости . Инструктаж по ТБ.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; <i>Описывать</i> технику беговых упражнений	Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия; Коммуникативные: умение слушать и понимать других. Регулятивные: организация рабочего места.	Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	01.09	01.09
2.	1	Техника бега с высокого старта.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при беге. Ходьба и бег.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, добро-желательности и эмоцио-нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	03.09	03.09

						людей.		
3.	1	Физическая культура у народов Древней Руси.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийская эмблема. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при беге и ходьбе.	<i>Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении</i> <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	04.09	04.09
4.	1	Техника бега с высокого старта.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека			08.09	08.09
5.	1	Учёт в беге на 30 м.	Основные положения рук и ног при беге.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.			10.09	10.09
6.	1	Учёт в беге на 30 м с высокого старта.	<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.			11.09	11.09
7.	1	Игры народов мира.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать	Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	15.09	15.09

			продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки с достава-нием мяча, прыжки через короткую и длинную скакалку.	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	понимания и сопереживания чувствам других людей.		
8.	1	Техника выполнения прыжков в длину.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнение разминки со средними обручами, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа и согнувшись	<i>Описывать</i> технику метания упражнений. <i>Осваивать</i> технику подтягивания <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	17.09	17.09
9.	1	Отработка техники разбега в прыжках в длину с места.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Научатся</i> выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа за 30 сек.	Познавательные. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные : Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	18.09	18.09

					сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.			
Подвижные игры 7 часов								
10	1	Игры народов мира.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	22.09	22.09
11.	1	Отработка техники разбега в прыжках в длину с разбега.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	24.09	24.09

12.	1	Контроль по прыжкам в длину	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации в игре	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	25.09	25.09
13.	1	Игры народов мира.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру .Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	29.09	29.09
14.	1	Техника выполнения прыжков в высоту с разбега.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	01.10	01.10
15.	1	Игры народов мира.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	02.10	02.10
16	1	Техника					06.10	06.10

		выполнения прыжков в высоту	внимание и двигательную память	соревновательной деятельности	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проб. Сит. В игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	понимания и сопереживания чувствам других людей.		
--	--	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

Метание мяча - 11 часов.

17.	1	Навыки выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, спиной вперед, упражнения на внимание .	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	08.10	08.10
-----	---	---	---	---	--	---	-------	-------

					способов решения игровой ситуации.			
18.	1	Игры народов мира.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	09.10	09.10
19.	1	Навыки выполнения прыжков. Метание мяча на дальность.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	13.10	13.10

					(под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.			
20.	1	Техника метания мяча в цель.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i>	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	15.10	15.10
21	1	Техника метания мяча в цель. Подвижные игры.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i>	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	16.10	16.10

					ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.		
22	1	Техника метания мяча в цель с места.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	<i>Осваивать технику бросков большого мяча. Научится ведению мяча на месте и в движении.</i>	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	20.10	20.10
23.	1	Техника метания мяча в цель с разбега.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	<i>Осваивать технику бросков большого мяча. Научится ведению мяча на месте и в движении</i>	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	22.10	22.10
24	1	Учёт по подтягиванию на перекладине.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	23.10	23.10
25.	1	Учёт по подтягиванию на перекладине. Инструктаж по ТБ.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	27.10	27.10

			развитие координации движений.		выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	упорства в достижении поставленной цели.		
26.	1	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные:	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	29.10	29.10
27	1	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Игра «Мяч соседу».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	30.10	30.10
2 четверть - 21 час.					Гимнастика – 14 час.			
28	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование способов	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	12.11	12.11

					взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
29	1	Группировка. Перекаты в группировке	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	13.11	13.11
30	1	ОРУ с предметами	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	17.11	17.11
31	1	Кувырок вперед .Кувырок назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование навыков взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	19.11	19.11

			взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	физических упражнений Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости.	самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.			
32	1	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	20.11	20.11
33	1	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	24.11	24.11
34	1	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.			26.11	26.11
35	1	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.			27.11	27.11
36	1	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.		Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать		01.12	01.12
37	1	Мост из	Об основных			Формирование навыка	03.12	03.12

		положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)		
38.	1	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, прыжки с поворотом, упражнения на равновесие и внимание.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).		04.12	04.12
39.	1	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).		08.12	08.12
40	1	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы		Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.		10.12	10.12
41	1	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы		Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.		11.12	11.12
Подвижные игры -2 часа								
42	1	Инструктаж по ТБ «К своим флажкам» Два мороза» Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность.	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	15.12	15.12
43	1	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в	Правила соревнований в	действия, составляющие содержание подвижных	Формирование умения понимать		17.12	17.12

		огороде. Эстафеты.	беге, прыжках и метаниях.	игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
Настольный теннис -5 часов									
44	1	Правила игры в настольный теннис. Т.Б	Правила поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее	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	18.12	18.12	
45	1	Набивание мяча на ракетке.Эстафеты с мячами и ракетками.		умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее	22.12	22.12	
46.	1	Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее	24.12	24.12	
47.	1	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока.		Взаимодействовать в парах и группах при		Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее	25.12	25.12	

		Эстафеты с мячами и ракетками		выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	эффективных способов решения игровой ситуации.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
48	1	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками					29.12	29.12

3 четверть – 28 час.

Подвижные игры – 6 часов

49	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	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	12.01	
----	---	---	---	--	--	--	-------	--

				<i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
50	1	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность.				14.01	
51	1	«Лисы и куры. «Точный расчет!». Эстафеты.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.				15.01	
52	1	«Перестрелка», «Море волнуется»					19.01	
53	1	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты					21.01	
54.	1	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.					22.01	
Баскетбол – 8 часов.								
55	1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений				26.01	
56	1	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Игра «Мяч					Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой	28.01

		соседу».							
57	1	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя и сидя. Выполнять броски в цель.					29.01	
58	1	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.						02.02	
59	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись!».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.					04.02	
60	1	Ведение мяча. Игра «Попади в обруч!».						05.02	
61.	1	Ведение мяча. Игра «Попади в обруч!».							09.02
62		Эстафета с мячами. Игра «Передал – садись!».							11.02
Спортивная лапта – 4 часа									
63	1	Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта». Игра «Метко в цель».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы			12.02	
64	1	Ловля и передача						16.02	

		мяча. Игра «Лапта». «Кручёный мяч».		действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.			
65	1	Ударяя по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	Выполнять организующие команды, броски мяча из положения стоя и сидя. Выполнять броски в цель.				18.02	
66	1	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Кручёный мяч».					19.02	

Футбол – 10 часов

67	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	<i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i> <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	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	25.02	
68	1	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.					26.02	
69.	1	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»					01.03	
70	1	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»					03.03	
71.	1	Удары по мячу ногой.					04.03	

		Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»		<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	поставленной цели.		
72	1	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»					10.03	
73	1	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»					11.03	
74	1	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.					15.03	
75	1	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»					17.03	
76	1	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»					18.03	

4 четверть - 26 час.

Подвижные игры -2 часа

77	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	<u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u>	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	01.04	
78	1	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Игры и развлечения в зимнее время года.				05.04	

					<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.:</p> <p>Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p>	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Баскетбол -4 часа

79	1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола .	<p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i></p>	<p>Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	07.04	
80	1	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	<i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами				08.04	
81.	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».					12.04	
82.	1	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».					14.04	

				универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений				
Легкая атлетика -11 часов									
83	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидност и ходьбы. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и	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,	15.04		
84	1	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.					19.04		
85	1	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.					21.04		
86	1	Строевые упражнения. Разновидност и ходьбы.					22.04		
87	1	Метание	<u>Метание малого мяча</u>	<i>Описывать</i> технику			26.04.		

		мяча. Подтягивание .	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
88	1	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией		28.04	
89	1	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		29.04	

				упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.				
90	1	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.			03.05	
91.	1	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организуя команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.			05.05	
92	1	Бег 1000м. Подтягивание . Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых			06.05	
93	1	Бег 1000м. Подтягивание . Игра					10.05	

		«Вышибалы»	бег; высокий старт с последующим ускорением	упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				
Подвижные игры – 6 часов.								
94	1	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	12.05	
95	1	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Правила игры.				13.05	
96	1	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.				17.05	
97	1	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.				19.05	
98	1	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?				20.05	
99	1	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.				24.05	
Спортивная лапта -3 часа								

100	1	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта»	Правила поведения во время игры.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Коммуникативные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	26.05	
101	1	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.				27.05	
102	1	Подведение итогов учебного года.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий			31.05	