

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2018 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 417 ч): в 1 классе — 102 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч. Рабочая программа рассчитана на 417 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Учебно- методические комплекты (программы, учебники, рабочие тетради, хрестоматии и т. п.).

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2018

Методические пособия

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2018.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2016.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 класс

№	Кол-во часов	Тема	Планируемые результаты		Деятельность учащихся	Дата
			Предметные	Метапредметные и личностные		
Легкая атлетика (10 ч)						
1	1	Понятие о физической культуре. ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Салки»	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила безопасного поведения на уроке; -правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м). 	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Игра «Салки».</p>	
2	1	Ходьба. Бег с ускорением 20м. Высокий старт. Понятие «Физические качества».	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять организующие строевые команды и приёмы; -выполнять беговую разминку; -выполнять бег с высокого старта 	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	
3	1	Бег 30 метров	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять поворот в челночном беге 		<p>Ходьба под счет. Высокий старт. Обычный бег. ОРУ. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».</p>	
4	1	Бег 60 метров			<p>Низкий старт. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра "Колдуны". Развитие скоростных качеств.</p>	
5	1	Челночный бег 3x10 метров			<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств</p>	
6	1	Прыжки на скакалке	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять легкоатлетические упражнения; 		<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»</p>	
7	1	Прыжки в длину с места	<ul style="list-style-type: none"> -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места; 		<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в</p>	

			-контролировать пульс --технически правильно выполнять метание предмета;		огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	
8	1	Метание мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
9	1	Метание в цель			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
10	1	Метание на дальность			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	

Кроссовая подготовка (10 ч)

11	1	Бег по пересечённой местности	<p>Научатся: -чередовать ходьбу и бег; -равномерному бегу до 8 минут; -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	
12	1	Чередование ходьбы и бега			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	
13	1	Равномерный бег 4 минуты			Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	
14	1	Подвижная игра "Горелки". Бег 4 минуты			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрятка». ОРУ. Развитие выносливости	
15	1	Бег 5 минут			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники- спортсмены». ОРУ. Развитие	
16	1	Подвижная игра "Третий лишний"				
17	1	Бег 6 минут Подвижная игра "Октябрятка"				
18	1	Бег 7 минут				
19	1	Подвижная игра "Конники-				

		спортсмены"			выносливости	
20	1	Бег 8 минут			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	
Гимнастика (17 ч)						
21	1	Группировка и перекаты	<p>Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; -соблюдать правила безопасности -выполнять упражнения по образцу учителя; -выполнять упражнения для развития ловкости и координации; -организовывать и проводить подвижные игры в помещении</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p>Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Мост. Развитие координационных способностей</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей</p>	
22	1	Кувырок вперёд				
23	1	Кувырок назад				
24	1	Стойка на лопатках				
25	1	Мост из положения лёжа				
26	1	Мост из положения стоя				
27	1	Расчёт и перестроения				
28	1	Ходьба по гимнастической скамейке				
29	1	Размыкание и смыкание				
30	1	Повороты направо и налево	<p>Научатся: -правильно и чётко</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения</p>	<p>Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,</p>	

			выполнять повороты; -технически грамотно выполнять упражнения в равновесии -выполнять упражнения для развития силы;	поставленных задач;самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;используют речь для регуляции своего действия.	«Класс,стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	
31	1	Упражнения на гимнастической стенке	-организовывать и проводить игровые упражнения -вращать обруч различными способами; распределять силы во время выполнения	круговой тренировки выполнять общеразвивающие упражнения в движении; -выполнять лазанье и перелазание через гимнастические снаряды; -соблюдать правила безопасности	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», "Наместе!", «Класс, стой!». . Вис на перекладине и гимнастической стенке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
32	1	Подтягивания в висе		Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Подтягивания в висе.Игра «Западня». Развитие координационных способностей	
33	1	Упражнения на пресс			Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	
34	1	Лазание по гимнастической стенке			Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	
35	1	Лазание по канату			Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
36	1	Вращение обруча				
37	1	ОРУ в движении				
Подвижные игры (20 ч)						
38	1	Подвижная игра "Два мороза"	Научатся: -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Познавательные: определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняюь действия в соответствии с	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
39	1	Подвижная игра "Чехарда"				
40	1	Подвижная игра "Октябрята"	-организовывать и		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие	

41	1	Подвижная игра "Третий лишний"	<p>проводить подвижные игры;</p> <p>-соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	скоростно-силовых способностей	
42	1	Подвижная игра "Метко в цель"			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
43	1	Подвижная игра "Погрузка арбузов"			Развитие скоростно-силовых способностей	
44	1	Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
45	1	Подвижная игра "Кто дальше бросит"			Развитие скоростно-силовых способностей	
46	1	Подвижная игра "Волк во рву"			ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
47	1	Подвижная игра "Посадка картошки"			Развитие скоростно-силовых способностей	
48	1	Подвижная игра "Капитаны"			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	
49	1	Подвижная игра "Попрыгунчики-воробушки"			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
50	1	Подвижная игра "Пятнашки"			ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты.	
51	1	Подвижная игра Два мороза"			Развитие скоростно-силовых способностей	
52	1	Подвижная игра "Зайцы в огороде"			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	
53	1	Подвижная игра "Прыгающие воробушки"			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
54	1	Подвижная игра "Лисы и куры"			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	
55	1	Подвижная игра "Точный расчёт"			ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
56	1	Подвижная игра			ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
			ОРУ в движении. Игры «Удочка»,			

		"Удочка"			«Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
57	1	Подвижная игра "Компас"				
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)						
58	1	Подвижная игра "Бросай и поймай"	Научатся: -выполнять бросок мяча в кольцо способом "снизу";	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	
59	1	Подвижная игра "Вышибалы"	-контролировать силу и высоту броска;	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок	Бросок мяча "сверху" на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» и "Снайпер". Развитие координационных способностей	
60	1	Подвижная игра "Передача мяча в колоннах"	-правильно ловить мяч на месте -выполнять броски и ловлю мяча в парах;	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	Бросок мяча "сверху" на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» и "Снайпер". Развитие координационных способностей	
61	1	Подвижная игра "Снайпер"	-соблюдать правила взаимодействия с игроками		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра "Передал-садись". Передача мяча снизу на месте.	
62	1	Подвижная игра "Передал - садись"			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
63	1	Подвижная игра "Мяч соседу"	Научатся: -выполнять передачи и ловлю мяча на скорость;		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка мячей по кругу» и " Два мяча сразу". Развитие координационных способностей	
64	1	Подвижная игра "Гонка мячей по кругу"	-соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом		Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись» Развитие координационных способностей	
65	1	Подвижная игра "Два мяча сразу"				
66	1	Подвижная игра "Жонглирование"	Научатся: -выполнять упражнения для развития ловкости;			
67	1	Подвижная игра "Передал- садись"				
68	1	Подвижная игра "Выстрел в небо"	Научатся: -выполнять бросок мяча в кольцо;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Бросок мяча "Сверху" на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
69	1	Подвижная игра "Горячая картошка"	-соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом			

70	1	Подвижная игра "Охотники и утки"	Научатся: -выполнять обманные движения при передачах	адекватновоспринимают оценку учителя.	Бросок мяча сверху на месте в кольцо. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.
71	1	Подвижная игра "Колдуны"	"сквозь" защитника; -выполнять ведение мяча на месте;	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Эстафеты с мячами.Игра «Охотники и утки», "Колдуны". Развитие координационных способностей
72	1	Подвижная игра "Круговая лапта"	-ловить и передавать мяч в движении;		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.
73	1	Подвижная игра "Собачка"	-выполнять ведение мяча на месте без зрительного контроля;	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей
74	1	Подвижная игра "Восьмёрка"	-соблюдать правила взаимодействия с игроками по правилам игры с мячом		Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. ОРУ. Эстафеты с мячами.
75	1	Подвижная игра "Слепыши"			Игры «Мяч в обруч» и "Слепыши". Развитие координационных способностей
76	1	Подвижная игра "Не давай мяч водящему"			Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча "сквозь" защитника. Эстафеты с мячами. Игры «Не давай мяча водящему» и "Охотники и утки". Развитие координационных способностей
77	1	Подвижная игра "Охотники и утки"			
78	1	Подвижная игра "Перестрелка"			Бросок мяча снизу в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей
79	1	Подвижная игра "Ремешок"			

Кроссовая подготовка (11 ч)

80	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты	Научатся: -чередовать ходьбу и бег;	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
81	1	Равномерный бег 3 минуты	-равномерному бегу до 8-9 минут;		Развитие выносливости
82	1	Равномерный бег 4 минуты	-самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.
83	1	Равномерный бег 4 минуты	-равномерно		Развитие выносливости

84	1	Бег 5 минут. Подвижная игра "Октябрята"	распределять свои силы во время продолжительного бега; -организовывать и проводить подвижные игры	поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;		
85	1	Бег 6 минут				
86	1	Бег 7 минут				
87	1	Бег 8 минут				
88	1	Бег 9 минут				
89	1	Бег 10 минут				
90	1	Бег 1000 метров				
Легкая атлетика (15ч)						
91	1	Бег 30 метров	Научатся: -выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели способы их осуществления. Регулятивными: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные:	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	
92	1	Подвижная игра "Воробьи и вороны"				
93	1	Челночный бег 3x10 метров	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время челночного бега;	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные:	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	
94	1	Бег 60 метров. Подвижная игра "День и ночь"				
95	1	Прыжки в длину с места	Научатся: -технически правильно выполнять прыжки в длину с места -технически правильно выполнять прыжки в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	
96	1	Прыжки в длину с места				
97	1	Прыжок в длину с разбега				
98	1	Прыжок в длину с разбега				
99	1	Подвижная игра "Прыжок за прыжком"				
Легкая атлетика (15ч)						
Легкая атлетика (15ч)						

Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.
Развитие выносливости

Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости

Равномерный бег (8-10 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости

Легкая атлетика (15ч)

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
Развитие скоростных способностей

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей

Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Подвижная игра «Кузнечики»

Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок

					за прыжком»	
100	1	Метание мяча в цель	Научатся:	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	
101	1	Метание мяча в цель	-выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Регулятивными: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
102	1	Метание теннисного мяча		Коммуникативные: ориентируюсь на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
103	1	Метание теннисного мяча		Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
104	1	Бросок набивного мяча	-выполнять технически правильно бросок набивного мяча			Бросок набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
105	1	Итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся				