****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса физической культуры 1 класса составлена на основе требований ФГОС НОО второго поколения, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской Программы курса физической культуры для 1-4 классов В.И. Лях

**Нормативные документы.**

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт.
3. Программы курса физической культуры для 1-4 классов

 В.И. Лях.

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

**Цели изучения курса**

 **цели:**

 Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального

здоровья.

* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**ЗАДАЧИ:**

 В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время, личностно-ориентированные, деятельностные подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 3 класса:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**общая характеристика учебного предмета, курса.**

 ***Основной ролью учебного курса физической культуры в школе*** является достижение обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы, развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»), а так же участие школьников в выполнении нормативов ГТО.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

В соответствии с учебным планом на курс физической культуры отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

***Личностные универсальные учебные действия***

***У выпускника будут сформированы:***

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;

***Выпускник получит возможность для формирования:***

* внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

***Выпускник научится:***

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
* самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***Познавательные универсальные учебные действия***

***Выпускник научится:***

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* устанавливать аналогии;

***Выпускник получит возможность научиться****:*

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием

ресурсов библиотек и Интернета;

* записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с

помощью инструментов ИКТ;

* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной

форме;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

***Выпускник научится:***

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве**;**
* формулировать собственное мнение и позицию;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* ***Выпускник получит возможность научиться****:*
* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

***Предметные результаты***

***Знания о физической культуре***

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,

развития основных физических качеств;

* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
* ***Выпускник получит возможность научиться:***
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Выпускник научится:***

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
* ***Выпускник получит возможность научиться****:*
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

 **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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно­ - оздоровительная деятельность*.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно­ -оздоровительная деятельность*.**

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

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

***Акробатические комбинации****.* 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. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

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

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

***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 (1 кг) 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 лёгкой атлетики****:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***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. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости****:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации****:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей****:*  комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

 ***На материале лёгкой атлетики***

***Развитие координации****:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

***Развитие быстроты:*** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 «В» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** |
| **план** | **Факт** |
| **Легкая атлетика** |
| **1** | **Тестирование** | Вводный контроль |  Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(30-40 м).*** Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».  | -Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.-использовать общие приёмы решения поставленных задач.- ставить вопросы, обращаться за помощью | Вводный.Бег 60 м(сек):Мальчики «5»-10.4; «4»-11.0, «3»-11.6.Девочки «5»-11.0, «4»-11.4, «3»-12.0 | §6Стр77-78 | 03.09 |  |
| **2** | **Тестирование** | Вводный контроль | ОРУ. Высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(40-50 м),*** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоат. упр на здоровье. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение | Вводный.Прыжки в длину с места(см):Мальчики «5»-165; «4»-150, «3»-120Девочки «5»-155, «4»-140, «3»-110 | §6Стр77-78 | 05.09 |  |
| **3** | **Спринтер­ский бег** | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собствмнение. |  | §6Стр81-82 | 06.09 |  |
| **4** | **Спринтер­ский бег** | Совершенствования | ОРУ.разминочный бег специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(50-60 м),*** финиширование. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности-ставить вопросы. | Текущий. Бег 30 м(сек)Мальчики «5»-5.6; «4»-6.2, «3»-7.0.Девочки «5»-6.2, «4»-7.0, «3»-8.0 | §6Стр81-82 | 10.09 |  |
| **5** | **Низкий стартовый разгон** | Учетный | Разминочный бег, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Бег на результат ***(60 м).*** Подвижная игра «Разведчики и часовые» | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение | **Текущий. Техника низкого старта***.* | Техника низкого старта | 12.09 |  |
| **6** | **Эстафетный бег** | Совер-шенств.ЗУН | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Игровые эстафеты.  | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собств мнение. |  | §6стр. 83 | 13.09 |  |
| **7** | **Эстафетный бег** | Учетный | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета. Деление на команды. Эстафета на результат.Инструктаж по ТБ. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собств мнение. | Текущий Техника группового старта.Мальчики 4Х200м; Девочки 4Х100 м | §6стр. 83 | 17.09 |  |
| **8** | **Встречная эстафета** | Совер-шенств.ЗУН | Разминка. Беговые упражнения. Упражнения на развития скоростных качеств. Деление на команды. Полоса препятствий в виде эстафеты на время. Встречная эстафета на лидерство.Инструктаж по ТБ. | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собств мнение. |  | §6стр. 83 | 19.09 |  |
| **9** | **Прыжок в длину с места** | Учетный | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий Прыжки в длину с места(см):Мальчики «5»-170; «4»-160, «3»-140Девочки «5»-160, «4»-150, «3»-130 | §6Стр84-85 | 20.09 |  |
| **10** | **Прыжок в длину с разбега** | Комбинированный | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно­силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  | §6Стр84-85 | 24.09 |  |
| **11** | **Прыжок в длину с разбега** | Учетный | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ***(1 х 1) с***5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий Прыжки в длину с разбега(см):Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §6Стр84-85 | 26.09 |  |
| **12** | **Ме­тание малого мяча** | Изучение нового материала |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.Инструктаж по ТБ | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений |  | §6стр. 88-89 | 27.09 |  |
| **13** | **Метание малого мяча** | Совершенствование ЗУН |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств. | **Познавательные**: общеучебные, осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях |  | §6стр. 88-89 | 1.10 |  |
| **14** | **Метание малого мяча** | Учетный |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.Инструктаж по ТБ.Спортивные игры (футбол, волейбол). |  **Коммуникативные**: взаимодействие, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | ТекущийМетание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11. Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6. | §6стр. 88-89 | 3.10 |  |
| **15** | **Бег на средние дистанции** | Изучение нового мате­риала |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение-адекватная мотивация учебной деятельности |  | §6стр. 82-83 | 4.10 |  |
| **16** | **Бег на средние дистанции** | Учетный |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение-адекватная мотивация учебной деятельности |  Вводный контроль.Бег 1000 м (мин):Мальчики «5»-5.0; «4»-5.5; «3»-6.0. Девочки «5»-5.7; «4»-6.0; «3»-6.6. | §6стр. 82-83 | 8.10 |  |
| Кроссовая подготовка |
| **17** | Бег переменной интенсивности | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Равномерный бег ***(10 мин).*** Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращат за помощью. |  | §6стр. 78-79 | 10.10 |  |
| **18** | Бег переменной интенсивности | Комбинированный | Равномерный бег ***(12 мин).***Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы- выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §6стр. 78-79 | 11.10 |  |
| **19** | Бег переменной интенсивности | Комбинированный |  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Равномерный бег ***(12 мин).***Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | §6стр. 78-79 | 15.10 |  |
| **20** | Бег переменной интенсивности |  Учетный  | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | Текущий. Бег 6 мин. Без учета длины дистанции. | §6стр. 78-79 | 17.10 |  |
| **21** | Бег по пересеченной местности. | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | стр. 90вопросы | 18.10 |  |
| **22** | Бег по пересеченной местности. |  Совершенствование ЗУН | Равномерный бег , ОРУ в движении, Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | стр. 90вопросы | 22.10 |  |
| **23** | Бег по пересеченной местности. |  Учетный  | Разминочный бег ,ОРУ в движении, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км.Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  Текущий. Бег 2 км без учета времени. | стр. 90задание | 24.10 |  |
| **24** | Бег по пересеченной местности. | Комбинированный | Разминочный бег ОРУ, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | стр. 90задание | 25.10 |  |
| Гимнастика |
| **25** | **Висы. Строе­вые упражне­ния** | Изучение нового мате­риала |  ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.  | -Адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу-использовать общие приёмы решения задач.- ставить вопросы и обращаться за помощь. |  | §7стр. 97 | 05.11 |  |
| **26** | **Висы. Строе­вые упражне­ния** | Учетный | ОРУ на месте, Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Под­вижная игра «Светофор» | **-**Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-слушать собеседника | ТекущийПриседание (раз): мальчики «5»-200; «4»-140; «3»-80. Девочки «5»-130; «4»-80; «3»-67. | §7стр. 97 | 07.11 |  |
| **27** | **Висы.** | Комплексный | ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры».  | - Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации |  | §7стр. 98 | 8.11 |  |
| **28** | **Висы.** | Комплексный |  ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | - Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий Прыжки через скакалку за 1 мин (раз): мальчики «5»-90; «4»-70; «3»-45. Девочки «5»-95; «4»-80; «3»-55. | §7стр. 103-105 | 12.11 |  |
| **29** | **Висы.** | Учетный | ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | -Использовать установленные правила в контроле способа решения-ставить и формулировать проблему.- договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | ТекущийТехника выполнения отжимания (раз): мальчики «5»-22; «4»-16; «3»-8. Девочки «5»-13; «4»-6; «3»-2. | §7стр. 103-105 | 14.11 |  |
| **30** | **Опорный прыжок.** | СовершенствованиеЗУН | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения |  | §7стр. 99-101 | 15.11 |  |
| **31** | **Опорный прыжок.** | Учетный | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения | Текущий Техника выполнения опорного прыжка | §7стр. 99-101 | 19.11 |  |
| **32** | **Опорный прыжок.** | Изучение нового мате­риала | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения |  | §7стр. 99-101 | 21.11 |  |
| **33** | **Опорный прыжок.** | Учетный |  Разминочный бег, ОРУ с гимнастиче­скими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | -Вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат-контролировать процесс и результат деятельности.- определять общую цель и пути её достижения | ТекущийТехника выполнения опорного прыжка | §7стр. 99-101 | 22.11 |  |
| **34** | **Акробатика** | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей | - Использовать речь для регуляции своего действия- применять правила и пользоваться инструкциями**-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие |  | §7стр. 105-107 | 26.11 |  |
| **35** | **Акробатика** | Комплексный |  Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных спо­собностей | - Использовать речь для регуляции своего действия- применять правила и пользоваться инструкциями**-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие |  | §7стр. 105-107 | 28.11 |  |
| **36** | **Акробатика** | Учетный |  Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | - Использовать речь для регуляции своего действия- применять правила и пользоваться инструкциями**-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции  | ТекущийТехника выполнения стойки на лопатках. | §7стр. 107-108 | 29.11 |  |
| **37** | **Акробатика** | Комплексный | Разминочный бег . ОРУ. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свои затруднения |  | §7стр. 107-108 | 03.12 |  |
| **38** | **Акробатика** | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок».Развитие координационных способностей | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свое мнение | ТекущийТехника выполнения акробатического упражнения. | §7стр. 108 | 05.12 |  |
| **39** | **Соединение из 3-4 элементов** | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.Инструктаж по ТБ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108вопросы | 06.12 |  |
| **40** | **Соединение из 3-4 элементов** | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108вопросы | 10.12 |  |
| **41** | **Соединение из 3-4 элементов** | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие корд.способ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь |  | стр. 108задания | 12.12 |  |
| **42** | **Соединение из 3-4 элементов** | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способ. | **-** Формулировать и удерживать учебную задачу-ориентироваться в разнообразии способов решения задач- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | стр. 108задания | 13.12 |  |
| **43** | **Подтягивание из виса и виса лежа** | Соверш. ЗУН |  ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свое мнение |  | §31стр. 222-223 | 17.12 |  |
| **44** | **Подтягивание из виса и виса лежа** | Учетный |  ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свое мнение | Техника выполнения подтягивания.Техника выполнения висов, подтягивание в висе (раз): мальчики «5»-10; «4»-8; «3»- 4 Девочки «5»-8 ; «4»-6 ; «3»-2. | §31стр. 222-223 | 19.12 |  |
| **45** | **Поднимание туловища из положения лежа** | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | - Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель- слушать собеседника, формулировать свое мнение | Максим количество повторений за 1 мин (60 сек)«Пресс» (раз): мальчики «5»-35; «4»-25; «3»15. Девочки «5»-35; «4»-20; «3»-12. | §32стр. 225-229 | 20.12 |  |
| Спортивные игры |
| Баскетбол |
| **46** | **Ведение мяча.** | Изучение нового материала |  Правила ТБ при игре в баскетбола . ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  | **-**Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование, предвосхищать результат**-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения |  | §8стр. 109 | 24.12 |  |
| **47** | **Ведение мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Терминология баскетбола |  | §8стр. 112 | 26.12 |  |
| **48** | **Ведение мяча.** | Учетный | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Игра с заданиями учителя. Раз­витие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | Текущий.Техника ведения мяча. | §8стр. 113 | 27.12 |  |
| **49** | **Передача мяча.** | Изучение нового материала | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.  | -Адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности-самостоятельная и личная ответственность за сои поступки**-**Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование, предвосхищать результат**-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения |  | §8стр. 114-115 | 14.01 |  |
| **50** | **Передача мяча.** | Соверш. ЗУН |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини­-баскетбол. Развитие координационных ка­честв.  |  | §9стр. 118-119 | 16.01 |  |
| **51** | **Передача мяча.** | Соверш. ЗУН |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас­кетбол. |  | §8стр. 111-112 | 17.01 |  |
| **52** | **Передача мяча.** | Учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с мес­та. Игра в мини-баскетбол.  | Текущий.Техника передачи мяча в парах. | §8стр. 111-112 | 21.01 |  |
| **53** | **Бросок мяча в кольцо.** | Соверш. ЗУН | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координац. качеств. Инстр по ТБ | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | Владеть техникой броска. | §8стр. 115-116 | 23.01 |  |
| **54** | **Бросок мяча в кольцо.** | Комбини-рованный | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координационных качеств.  | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | Бросок мяча в кольцо с трех положений из 9 попыток: мальчики «5»-4, «4»-3, «3»-2;Девочки «5»-4, «4»-3, «1». | §8стр. 115-116 | 24.01 |  |
| **55** | **Бросок мяча в кольцо.** | Соверш. ЗУН | Разминка. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координационных качеств.  | -Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Владеть техникой броска. | §8стр. 115-116 | 28.01 |  |
| **56** | **Бросок мяча в кольцо.** | Учетный | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра по упрощенным правилам.Инструктаж по ТБ. | -Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Штрафной бросок из 5 попыток: мальчики «5»-3; «4»-2 ; «3»- 1 Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения | стр. 116вопросы | 30.01 |  |
| **57** | **Баскетбол. Игра.** | Изучение нового материала | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. Инструктаж по ТБ. | -Сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях**-**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Владеть техникой игры в баскетбол. | §8стр. 110-111 | 31.01 |  |
| **58** | **Баскетбол. Игра.** | Соверш. ЗУН | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. Инструктаж по ТБ. | Владеть техникой игры в баскетбол. | §8стр. 110-111 | 04.02 |  |
| **59** | **Баскетбол. Игра.** | Учетный | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости.  | Техника игры в баскетбол.На лидерство команд. | стр. 116задания | 06.02 |  |
| Волейбол |
| **60** | **Стойка игрока.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | -Готовность и способность к саморазвитию-составлять план и последовательность действий-использовать знаково-символические схемы |  | §9стр. 116 | 07.02 |  |
| **61** | **Стойка игрока.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в волейбол.Группировка при падении. | Текущий | §9стр. 118-119 | 11.02 |  |
| **62** | **Стойка игрока.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Игра в волейбол по упрощенным правилам.Инструктаж по ТБ. | -Готовность и способность к саморазвитию-составлять план и последовательность действий-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий. Техника основной стойки игрока | §9стр. 118-119 | 13.02 |  |
| **63** | **Подача мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | -Искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им-обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | §9стр. 120-121 | 14.02 |  |
| **64** | **Подача мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.Инструктаж по ТБ. |  | §9стр. 120-121 | 18.02 |  |
| **65** | **Подача мяча.** | Соверш. ЗУН | Медленный бег. ОРУ в движении с мячом. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9стр. 120-121 | 20.02 |  |
| **66** | **Подача мяча.** | Учетный | Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Текущий. Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.Подача мяча в заданную зону из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1 Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9стр. 120-121 | 21.02 |  |
| **67** | **Прием мяча.** | Комбинированный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Прием мяча двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9стр. 120 | 25.02 |  |
| **68** | **Прием мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элем.волейбола.Группировка при падении. |  | §9стр. 120 | 27.02 |  |
| **69** | **Прием мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элем.волейбола.Игра по упрощенным правилам.Инструктаж по ТБ. |  | §9стр. 120 | 28.02 |  |
| **70** | **Прием мяча.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | -Адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий. Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.Прием мяча из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1 Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9стр. 120 | 03.03 |  |
| **71** | **Игра по упрощенным правилам.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. Разминка (ОРУ в движении с предметом). Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу. Техника перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | Техника игры в волейбол по упрощенным правилам. | §9стр. 117-118 | 05.03 |  |
| **72** | **Игра по упрощенным правилам.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | Текущий. Оценка техники игры индивидуально. | §9стр. 117-118 | 06.03 |  |
| **73** | **Игра по упрощенным правилам.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §9стр. 117-118 | 10.03 |  |
| **74** | **Игра по упрощенным правилам.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. |  | стр121вопросы | 12.03 |  |
| **75** | **Игра по упрощенным правилам.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с низу игра по упрощенным правилам. | Текущий. Техника игры в волейбол по упрощенным правилам.Оценка техники игры в команде. Оценка игры индивидуально. | стр121задание | 13.03 |  |
| **IV** | Волейбол |
| **76** | **Прямой нападающий удар** | Соревновательный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Разминка (ОРУ в движении с мячом). Верхняя передача мяча в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ. | -Адекватная мотивация учебной деятельности-применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности ,самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Техника игры в волейбол. | §3стр. 40-42 | 17.03 |  |
| **77** | **Комбинации из освоенных элементов** | Соревновательный | Медленный бег. Разминка (ОРУ с мячом). Беговые упражнения. Учебная игра с заданиями учителя. Моделирование техники освоенных игровых действийи приемов.Деление на команды. | Умение варьировать техникой в зависимости от ситуации в процессе игровой деятельности. | §3стр. 42-46 | 19.03 |  |
| **78** | **Техника перемещений и владения мячом** | Соревновательный | Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков.Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минИнструктаж по ТБ. | Умение взаимодействовать с игроками моделируя тактику игры. | §3стр. 47-52 | 20.03 |  |
| **Кроссовая подготовка** |
| **79** | **Бег переменной интенсивности** | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Равномерный бег ***(10 мин).***Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращат за помощью. |  | §3стр. 52-55 | 02.04 |  |
| **80** | **Бег переменной интенсивности** | Комбинированный | Равномерный бег ***(12 мин).***Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы- выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью |  | §3стр. 55-58 | 03.04 |  |
| **81** | **Бег переменной интенсивности** | Комбинированный |  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Равномерный бег ***(12 мин).***Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | §3стр. 58-60 | 07.04 |  |
| **82** | **Бег переменной интенсивности** | Учетный | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | -выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства | Текущий. Бег 6 мин. Без учета длины дистанции. | §3стр. 60-62 | 09.04 |  |
| **83** | **Бег по пересеченной местности.** | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - составлять вопросы самостоят |  | §3стр. 62-64 | 10.04 |  |
| **84** | **Бег по пересеченной местности.** | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег , ОРУ в движении, Равномерный бег ***(15 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения -обращаться за помощью, составлять вопросы. |  | §3стр. 65-66 | 14.04 |  |
| **85** | **Бег по пересеченной местности.** | Учетный | Разминочный бег,ОРУ в движении, Равномерный бег ***(17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км.Инструктаж по ТБ. | -Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью, составлять вопросы | Текущий. Бег 2 км без учета времени. | стр. 66вопросы | 16.04 |  |
| **86** | **Бег по пересеченной местности.** | Комбинированный | Разминочный бег ОРУ, Равномерный бег ***(в течении 17 мин).***Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости. | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | стр. 66вопросы | 17.04 |  |
| **87** | **Бег по пересеченной местности.** | Совершенствование ЗУН | Медленный бег. ОРУ в движении. Бег по пересеченной местности ***(2 км).*** Переход с бега на ходьбу. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви­тие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол) | -Выполнять учебные действия-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства |  | стр. 66задание | 21.04 |  |
| **Легкая атлетика** |
| **88** | **Спринтер­ский бег** | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | **-**Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение. |  | §4стр. 67-68 | 23.04 |  |
| **89** | **Спринтер­ский бег** | Совершенствования | ОРУ.разминочный бег специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей, высокий старт ***(до 10-15 м),*** бег с ускорением ***(50-60 м),*** финиширование. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности-ставить вопросы. | Текущий. Бег 30 м(сек)Мальчики «5»-5.1; «4»-5.7-6,7, «3»-6.8.Девочки «5»-5.3, «4»-6.0-6.9, «3»-7.0 | §4стр. 68-70 | 24.04 |  |
| **90** | **Эстафетный бег** | Учетный  | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета. Деление на команды. Эстафета на результат. | Текущий Техника группового старта.Мальчики 4Х200м; Девочки 4Х100 м | стр. 71вопросы | 28.04 |  |
| **91** | **Встречная эстафета** | СовершенсвЗУН | Разминка. Беговые упражнения. Упражнения на развития скоростных качеств. Деление на команды. Встречная эстафета на лидерство. |  | стр. 71задание | 30.04 |  |
| **92** | **Прыжок в длину с места** | Учетный | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий Прыжки в длину с места(см):Мальчики «5»-175; «4»-130-10, «3»-140Девочки «5»-160, «4»-135-150, «3»-110 | §5стр. 72-75 | 07.05 |  |
| **93** | **Прыжок в длину с разбега** | Учетный | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ***(1 х 1) с***5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | -Сличать способ действия и его результат; коррекция, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений**-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии-вести устный диалог, строить диалоги | Текущий Прыжки в длину с разбега(см):Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §5стр. 72-75 | 08.05 |  |
| **94** | **Метание малого мяча** | Совершенствование ЗУН |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега.  | **Познавательные**: общеучебные, осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях **Коммуникативные**: взаимодействие, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  | стр. 75вопросы | 12.05 |  |
| **95** | **Метание малого мяча** | Учетный  |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(1 х 1)***с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Подбор разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств.Инструктаж по ТБ.Спортивные игры (футбол, волейбол). | ТекущийМетание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11. Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6.. | стр. 75задание | 14.05 |  |
| **96** | **Бег на средние дистанции** | Изучение нового мате­риала |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | -Формулировать и удерживать учебную задачу.**-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности**-**формулировать собственное мнение-адекватная мотивация учебной деятельности |  | §30стр. 217-219 | 15.05 |  |
| **97** | **Тестирование** | Комбинированный | Беговая разминка, техника бега на60 м с высокого старта. Подвижные игры. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями |  |  | 19.05 |  |
| **98** | **Бег 1000 м** | Комбинированный | Разминка в движении. Групповой старт. Техника бега на длинные дистанции. Правила проведения соревнования на длинные дистанции. Подвижные игры. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.Познавательные: выполнять бег на длинные дистанции, подвижные игры. |  |  | 21.05 |  |
| **99** | **Тестирование** | Комбинированный | Беговая разминка, техника бега на60 м с высокого старта. Подвижные игры. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями |  |  | 22.05 |  |
| **100** | **Тестирование** | Контрольный | Беговая разминка, тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижные игры. |  |  | 26.05 |  |
| **101** | **Тестирование** | Комбинированный | Беговая разминка, техника бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  | 28.05 |  |
| **102** | **Тестирование** | Контрольный |  |  | 29.05 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**3 класс**

 **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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

***Физкультурно­ - оздоровительная деятельность*.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно­ -оздоровительная деятельность*.**

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

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

***Акробатические комбинации****.* 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. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

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

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

***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 (1 кг) 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 лёгкой атлетики****:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***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. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости****:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации****:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки:*** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей****:*  комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

 ***На материале лёгкой атлетики***

***Развитие координации****:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

***Развитие быстроты:*** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

***Развитие силовых способностей****:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.