**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования) (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576);

- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2016-2017 учебный год» (в ред.ПриказаМинобрнауки РФ №38 от 26.01.2016); Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2011г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 1- 4 классы Учебник для общеобразовательных учреждений– М.: «Просвещение», 2013 г. – 192с.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **В 3 классе-102 часа.**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач:**

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы.**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **в течении уроков** |
| **2** | Вводный урок, тестирование | **3** |
| **3** | Легкая атлетика | **28** |
| **4** | Гимнастика с основами акробатики | **24** |
| **5** | Подвижные игры, элементы спортивных игр | **22** |
| **6** | Лыжная подготовка | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **34** |
| **Итого** | | **102** |

**Содержание тем учебного курса**

***Знания о физической культуре*** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности*** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*

***Легкая атлетика*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики :*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Результаты освоения учебного предмета**

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

*Личностные результаты:*

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

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

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

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

*Предметные результаты:*

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

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

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

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

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

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

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

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

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

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

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

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1.     старт не из требуемого положения; 2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; 3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; 4.     несинхронность выполнения упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| *Характеристика цифровой оценки (отметки)* | |
| Оценка «5» | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
| Оценка «4» | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

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

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление: о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь: составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

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

**Распределение учебного материала для 3х классов по полугодиям.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОЛУГОДИЯ** | **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ** | **КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** |
| **1** | 1. Вводный урок. | 1 |
| 1. Лёгкая атлетика.. | 12 |
| 1. Подвижные игры. | 10 |
| 1. Гимнастика с элементами акробатики. | 24 |
| 1. Тестирование. | 1 |
| ВСЕГО: | **48** |
|  |  |
| **2** | 1. Подвижные игры на основе баскетбола. | 12 |
| 1. Лыжная подготовка. | 21 |
| 1. Лёгкая атлетика. | 16 |
| 1. Тестирование | 1 |
| ВСЕГО: | **54** |
| ВСЕГО: | **102** |

**Лист корректировки рабочей программы**

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

**Тематическое планирование для 3 «в» класса на первое полугодие.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Техническое обеспечение** | **Дата проведен.** |
| **Универсальные учебные действия** |
| 1. | Техника безопасности на уроках ф/к. |  | Презентация на тему: «Т/б на уроках физической культуры». Беседа «Правила поведения в спортивном зале. Требования к одежде, обуви». | *Познавательные УУД.* Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. *Регулятивные УУД.* Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. *Коммуникативные УУД.* Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. | Компьютер, проектор |  |
| 2. | **Лёгкая атлетика. Подвижные игры**  Подвижные игры | **12**  **10** | ОРУ. Игры на развитие скоростно-силовых способностей «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Сп/з, флажки, в/мячи, обручи, скакалки. |  |
| 3 | Ходьба и бег |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | *Познавательные УУД.* Факты истории развития физической культуры.*.* *Регулятивные УУД* . Осознание человеком себя как представителя страны и государства. *Коммуникативные УУД.* Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. *Личностные УУД.* Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Сп/площадка, стойки, г/палки. |  |
| 4 | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | *Познавательные УУД.* Факты истории развития физической культуры.*.* *Регулятивные УУД* . Осознание человеком себя как представителя страны и государства. *Коммуникативные УУД.* Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. *Личностные УУД.* Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Сп/площадка, стойки, г/палки. |  |
| 5 | Ходьба и бег |  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | *Познавательные УУД.* Факты истории развития физической культуры.*.* *Регулятивные УУД* . Осознание человеком себя как представителя страны и государства. *Коммуникативные УУД.* Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. *Личностные УУД.* Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Сп/площадка, стойки, г/палки. |  |
| 6 | Ходьба и бег |  | Бег на результат 30м, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие «эстафета». «старт», «финиш». | *Познавательные УУД.* Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  *Регулятивные УУД* . Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. *Коммуникативные УУД.* Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. *Личностные УУД.* Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го отношения к учению. | Сп/площадка, секундомер. |  |
| 7 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры на развитие скоростно-силовых способностей «заяц без логова», «Хвостики», «Удочка», «Кто обгонит»,«Эстафеты». | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Сп/площадка, ленточки, мячи, обручи. скакалки. |  |
| 8 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры на развитие скоростно-силовых способностей «заяц без логова», «Хвостики», «Удочка», «Кто обгонит»,«Эстафеты». | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | Сп/площадка, ленточки, мячи, обручи. скакалки. |  |
| 9 | Подвижные игры |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». *Личностные УУД.* Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Сп/площадка, ленточки, мячи, обручи. скакалки. |  |
| 10 | Подвижные игры |  | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». *Личностные УУД.* Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Сп/площадка, ленточки, мячи, обручи. скакалки. |  |
| 11 | Высокий старт |  | ОРУ. Закрепление высокого старта. Бег с ускорением в парах. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Кто обгонит». | *Познавательные УУД.* Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  *Регулятивные УУД* . Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. *Коммуникативные УУД.* Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. *Личностные УУД.* Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го отношения к учению. | Сп/площадка, скакалки, мел. |  |
| 12 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с г/палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Сп/площадка, г/палки. |  |
| 13 | Прыжки |  | ОРУ. Прыжок в длину с места (к). Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. | *Познавательные УУД.* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. *Регулятивные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. | Сп/площадка, короткие скакалки. |  |
| 14 | Прыжки |  | Прыжковые упражнения. ОРУ. Обучение прыжку в длину с разбега с зоны отталкивания. П/и. | *Познавательные УУД.* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. *Регулятивные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. | Сп/площадка, стойки, г/палки, скакалки. |  |
| 15 | Прыжки |  | Прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь выполнять прыжок в длину с разбега самостоятельно. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои физические возможности. *Коммуникативные УУД.* Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. *Личностные УУД.* Стремление выполнить лучший свой прыжок. | Сп/площадка, мяч. |  |
| 16 | Прыжки |  | Прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь выполнять прыжок в длину с разбега самостоятельно. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои физические возможности. *Коммуникативные УУД.* Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. *Личностные УУД.* Стремление выполнить лучший свой прыжок. | Сп/площадка, мячи. |  |
| 17 | Подвижные игры |  | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения. | Сп/площадка, мячи. |  |
| 18 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Сп/площадка, в/мяч, обручи. |  |
| 19 | Метание мяча |  | Метание м/мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Правила соревнований в метании. | *Познавательные УУД.* Осваивать технику метания малого мяча в цель. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. *Коммуникативные УУД.* Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.  *Личностные УУД.* Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Сп/площадка, т/мячи |  |
| 20 | Метание мяча |  | Метание м/мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Современное Олимпийское движение. | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Сп/площадка, т/мячи. в/мяч. |  |
| 21 | Метание мяча |  | Метание м/мяча на дальность на результат. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Сп/площадка, т/мячи. в/мяч. |  |
| 22 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры «Кузнечик», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения. | Сп/площадка, обручи, скакалки, мячи |  |
| 23 | Подвижные игры |  | ОРУ. Игры «Кузнечик», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. *Регулятивные УУД.* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Сп/площадка, обручи, скакалки, мячи |  |
| 24 | Тестирование |  | Контроль за физическим развитием. | *Познавательные УУД.* Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. *Регулятивные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** *Коммуникативные УУД.* Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.  *Личностные УУД.* Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. | Сп/зал |  |
| 25 | **Гимнастика**  **Акробатика, строевые упражнения**  Строевые упражнения. | **24**  **8** | Т/б на уроках гимнастики. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Различать и выполнять строевые команды: Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на г/матах. *Коммуникативные УУД.* Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. *Личностные УУД.* Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Сп/зал, г/маты. |  |
| 26 | Строевые упражнения. |  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Выполнение строевых команд под счет. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. *Коммуникативные УУД.* Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. *Личностные УУД.* Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Сп/зал, г/маты |  |
| 27 | Акробатика. |  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. *Личностные УУД.* Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Сп/зал, г/маты |  |
| 28 | Акробатика. |  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. *Личностные УУД.* Совершенствование осанки и координации. | Сп/зал, г/маты |  |
| 29 | Акробатика. |  | ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках (К) Мост из положения лёжа на спине. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие гибкости, ловкости. | Сп/зал, г/маты |  |
| 30 | Акробатика. |  | ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине (К). Игра «Маскировка в колоннах». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.  *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. *Личностные УУД.* Совершенствование осанки и координации. | Сп/зал, г/маты |  |
| 31 | Акробатика. |  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие гибкости, ловкости. | Сп/зал, г/маты |  |
| 32 | Акробатика. |  | ОРУ с г/палками. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд(К) Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. . Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. *Личностные УУД.* Развитие координационных способностей. | Сп/з, г/палки, г/маты |  |
| 33 | **Висы. Строевые упражнения**  Висы и упоры. | **8** | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/маты, перекладина |  |
| 34 | Висы и упоры. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре на г/скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/маты, перекладина, г/скамейка |  |
| 35 | Строевые упражнения. |  | Построение в две шеренги (К). Перестроение из двух шеренг в два круга (К). Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами. *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/маты, перекладина |  |
| 36 | Строевые упражнения. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, перекладина, г/маты |  |
| 37 | Подтягивание в висе. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/скамейки, перекладина |  |
| 38 | Подтягивание в висе. |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на г/скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Угадай, чей голос» | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/скамейки, перекладина, кубики |  |
| 39 | Отжимание от скамейки. |  | Совершенствование строевых упражнений ОРУ. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре на г/скамейке. Отжимание от скамейки(К). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь организовать самостоятельную деятельность. *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Сп/з, г/скамейки, скакалки |  |
| 40 | Подтягивание в висе |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(К). Упражнения в упоре лёжа на г/скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Угадай, чей голос». Развитие силовых способностей. | *Познавательные УУД.* Уметь организовать самостоятельную деятельность. *Регулятивные УУД.* Технически правильно выполнять действия. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со сверстниками. *Личностные УУД.* Активно включаться в работу | Сп/з, г/маты, перекладина, г/скамейки |  |
| 41 | **Опорный прыжок, лазание**  Лазание по г/скамейке | **4** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через г/козла. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Совершенствовать технику лазания, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении заданий. *Регулятивные УУД.* Уметь корректировать свои действия и действия в группе. *Коммуникативные УУД.* Осваивать работу по отделениям.  *Личностные УУД.* Учиться держать равновесие. | Сп/з, мячи, г/скамейка, г/козёл, г/маты, резинка |  |
| 42 | Перелезание через г/козла |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через г/козла. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Совершенствовать технику лазания, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении заданий. *Регулятивные УУД.* Уметь корректировать свои действия и действия в группе. *Коммуникативные УУД.* Осваивать работу по отделениям.  *Личностные УУД.* Формировать правильную осанку. | Сп/з, мячи, г/скамейка, г/козёл, г/маты |  |
| 43 | Опорный прыжок |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через г/козла. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени. Игра « Лиса в курятнике». Развитие координационных способностей | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Сп/з, мячи, г/скамейка, г/козёл, г/маты, |  |
| 44 | Опорный прыжок |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через г/козла. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени. Игра « Лиса в курятнике». Развитие координационных способностей | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками | Сп/з, мячи, г/скамейка, г/козёл, г/маты |  |
| 45 | **Упражнения в равновесии**  Ходьба по г/бревну. | 4 | ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами по бревну. Ходьба на носочках. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие координационных способностей | Сп/з, в/мячи, г/бревно, г/маты |  |
| 46 | Ходьба по г/бревну |  | ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами по бревну. Ходьба на носочках. Ходьба с заданиями. Соскок на г/маты. Разучивание комбинации. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие координационных способностей. | Сп/з, в/мячи, г/бревно, г/маты |  |
| 47 | Ходьба по г/бревну |  | ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами по бревну. Ходьба на носочках. Ходьба с заданиями. Соскок на г/маты. Разучивание комбинации. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие координационных способностей. | Сп/з, г/скамейки, г/бревно, г/маты, кубики |  |
| 48 | Ходьба по г/бревну |  | ОРУ с предметами. Ходьба приставными шагами по бревну. Ходьба на носочках. Ходьба с заданиями. Соскок на г/маты. Разучивание комбинации (К).Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | *Познавательные УУД.* Знать технику выполнения двигательных действий. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности. *Коммуникативные УУД.* Находить ошибки, уметь их исправлять. *Личностные УУД.* Развитие координационных способностей | Сп/з, г/скамейки, г/бревно, г/маты, кубики |  |

**Тематическое планирование для 3 «в» класса на второе полугодие.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Элементы содержания** | | | **Планируемые результаты** | | | **Техническое обеспечение** | **Дата проведения** |
| **Универсальные учебные действия** | | |
| 1. | **Подвижные игры**  Подвижные игры на основе б/б | **3** | | О.З: Т/б на уроках ф/к. Правила поведения во время игр. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель(щит). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при работе. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | Сп/зал, стойки, б/мячи |  |
| 2. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель(щит). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | | | *Познавательные УУД.* Совершенствование техники владения мячом. *Регулятивные УУД.* Оценивать приобретенные навыки владения мячом. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | Сп/зал, стойки, б/мячи |  |
| 3. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в цель(щит) Игра «мяч среднему». Развитие координационных способностей. | | | *Познавательные УУД.* Совершенствование техники владения мячом. *Регулятивные УУД.* Оценивать приобретенные навыки владения мячом. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | Сп/зал, стойки, б/мячи |  |
| 4. | **Лыжная подготовка**  Ступающий шаг | **21** | | Т/б на уроках л/п. Основные требования к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и одевание лыж. ОРУ. Повторение ступающего шага без палок. Учебный круг. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Уметь слушать и вступать в диалог. *Личностные УУД.* Персональный подбор лыжного инвентаря. | | | Сп/площадка, лыжи |  |
| 5. | Скользящий шаг |  | | ОРУ. Ступающий шаг – повторение. Скользящий шаг без палок. Учебный круг. Повороты переступанием на месте. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. *Личностные УУД.* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | Сп/площадка, лыжи |  |
| 6. | Скользящий шаг |  | | ОРУ. Передвижения скользящим шагом. Учебный круг. Повороты переступанием в движении. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. *Личностные УУД.* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | Сп/площадка, лыжи |  |
| 7. | Одновременный бесшажный ход |  | | ОРУ. Закрепление скользящего шага Обучение одновременному бесшажному ходу. Учебный круг. Лыжные гонки. | | | *Познавательные УУД.* Объяснять технику выполнения одновременного бесшажного хода. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. *Личностные УУД.* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | Сп/площадка, лыжи, стойки. кубики |  |
| 8. | Одновременный бесшажный ход |  | | ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Учебный круг. Эстафеты. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику выполнения одновременного бесшажного хода. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. *Личностные УУД.* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | Сп/площадка, лыжи |  |
| 9. | Одновременный бесшажный ход |  | | ОРУ. Учебный круг. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику выполнения одновременного бесшажного хода. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. *Личностные УУД.* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 10. | Передвижение на лыжах до 1 км. |  | | ОРУ. Прохождение дистанции до 1 км без палок. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. *Личностные УУД.* Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 11. | Попеременный двухшажный ход |  | | ОРУ. Учебный круг. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок. Подъём «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. *Личностные УУД.* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 12. | Попеременный двухшажный ход |  | | ОРУ. Учебный круг. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъёмы и спуски. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД. Коммуникативные УУД.* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. *Личностные УУД.* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 13. | Попеременный двухшажный ход |  | | ОРУ. Учебный круг. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъёмы и спуски. П/и | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. *Личностные УУД.* Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | Сп/площадка, лыжи с палками, стойки, кегли |  |
| 14. | Спуски и подъёмы |  | | Учебный круг. ОРУ. Подъём на небольшой склон «лесенкой». Спуск в низкой стойке. Эстафеты. | | | *Познавательные УУД.* Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. *Личностные УУД* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 15. | Спуски и подъёмы |  | | Учебный круг. ОРУ. Подъём на небольшой склон «лесенкой». Спуск в низкой стойке. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. *Личностные УУД* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 16. | Спуски и подъёмы |  | | Учебный круг. ОРУ. Подъём на небольшой склон «лесенкой». Спуск в высокой стойке. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. *Личностные УУД* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 17. | Спуски и подъёмы |  | | Учебный круг. ОРУ. Подъём на небольшой склон «лесенкой». Спуск в высокой стойке. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. *Личностные УУД* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 18. | Спуски и подъёмы |  | | Учебный круг. ОРУ. Закрепление подъёма и спуска с небольших склонов (к). Упражнение в подъёме и спуске. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. *Личностные УУД* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи |  |
| 19. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  | | ОРУ. Прохождение дистанции до 1,5 км с палками включая спуски и подъёмы. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. *Личностные УУД.* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 20. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  | | ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км с палками по ровной поверхности. П/и | | | *Познавательные УУД.* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. *Личностные УУД.* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 21. | Передвижение на лыжах до 2 км. |  | | ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км с палками включая спуски и подъёмы. | | | *Познавательные УУД.* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. *Личностные УУД.* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 22. | Повороты |  | | Учебный круг. ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты на месте. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. *Личностные УУД.* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 23. | Повороты |  | | Учебный круг. ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты в движении. П/и. | | | *Познавательные УУД.* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. *Личностные УУД.* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | Сп/площадка, лыжи с палками |  |
| 24. | Повороты |  | | Учебный круг. ОРУ. Повороты на месте (к) Эстафеты. | | *Познавательные УУД.* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. *Регулятивные УУД.* Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Коммуникативные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. *Личностные УУД.* Проявлять координацию при выполнении упражнений. | | | | Сп/площадка, лыжи с палками. Стойки, кубики. кегли |  |
| 25. | **Подвижные игры Лёгкая атлетика**  Подвижные игры на основе б/б | **3**  **3** | | Т/б на уроках л/атлетики и сп/игр. ОРУ в движении. Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Совершенствование техники владения мячом. *Регулятивные УУД.* Оценивать приобретенные навыки владения мячом. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения работы в парах. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | Сп/з., б/мячи, кубики |  |
| 26. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ в движении. Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Совершенствование техники владения мячом. *Регулятивные УУД.* Оценивать приобретенные навыки владения мячом. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения работы в парах. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | Сп/з., б/мячи, кубики |  |
| 27. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ в движении. Ловля и передача на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Совершенствование техники владения мячом. *Регулятивные УУД.* Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. *Коммуникативные УУД.* Управлять эмоциями во время игры. *Личностные УУД.* Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | Сп/з., б/мячи, кубики |  |
| 28. | Прыжок в высоту |  | | Ходьба в чередовании с бегом. Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игровые упражнения с прыжками. | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | | Сп/з, стойки, г/маты, планка |  |
| 29. | Прыжок в высоту |  | | Ходьба в чередовании с бегом. Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с с трёх шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты. | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | | Сп/з, стойки, г/маты, планка |  |
| 30. | Прыжок в высоту |  | | Прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с с трёх шагов разбега способом перешагивания. Эстафеты. | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | | Сп/з, стойки, г/маты, планка |  |
| 31. | **Подвижные игры**  Подвижные игры на основе б/б | **6** | | Т/б на уроках сп/игр. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при проведении игр. *Коммуникативные УУД.* Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. *Личностные УУД.* Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игр. | | | | Сп/зал, б/б мячи, стойки |  |
| 32. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при проведении игр. *Коммуникативные УУД.* Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. *Личностные УУД.* Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игр. | | | | Сп/з, б/мячи |  |
| 33. | Подвижные игры на основе б/б |  | | Т/б на уроках сп/игр. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Личностные УУД.* Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | | | | Сп/з, б/мячи |  |
| 34. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Личностные УУД.* Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | | Сп/з, б/мячи |  |
| 35. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Личностные УУД.* Стремиться к победе в игре. | | Сп/з, б/мячи |  |
| 36. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Личностные УУД.* Стремиться к победе в игре. | | Сп/з, б/мячи, обручи. стойки |  |
| 37. | **Лёгкая атлетика Подвижные игры**  Ходьба и бег | **13** | | Т/б на уроках л/а. Бег с изменением направления движения коротким шагом. Ходьба с заданием. ОРУ. Бег с в/ст. Бег с ускорением. Эстафеты. | | | | *Познавательные УУД.* Описывать технику выполнения беговых упражнений.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. *Коммуникативные УУД.* Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. *Личностные УУД.* Развивать скорость, выносливость. | | Сп/площадка, стойки, мячи |  |
| 38. | Спринтерский бег |  | | Бег с изменением направления движения средним и длинным шагом. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. ОРУ. Бег 30 м . Игра «Чай чай выручай». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Описывать технику выполнения беговых упражнений.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. *Коммуникативные УУД.* Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. *Личностные УУД.* Формирование потребности к ЗОЖ. | | Сп/площадка, секундомер |  |
| 39 | Спринтерский бег |  | | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 30 м на результат (к). Метание мяча в стенку на дальность отскока. Игра «Чай чай выручай». Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Умение контролировать скорость при беге. *Регулятивные УУД.* Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. *Коммуникативные УУД.* Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. *Личностные УУД.* Формирование потребности к ЗОЖ. | | Сп/площадка, т/мячи |  |
| 40 | Спринтерский бег |  | | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 60 м на результат (к). Метание мяча в цель. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно силовых способностей | | | | *Познавательные УУД.* Описывать технику выполнения беговых упражнений. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. *Коммуникативные УУД.* Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. *Личностные УУД.* Развивать скорость, выносливость. | | Сп/площадка, обручи, т/мячи |  |
| 41 | Челночный бег |  | | Ходьба с заданием. Бег. Беговые упражнения. ОРУ с предметами. Челночный бег: 3х10м. Метание мяча в цель. Эстафеты. | | | | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность. | | Сп/площадка, скакалки, стойки, т/мячи |  |
| 42. | Челночный бег |  | | Ходьба с заданием. Бег. Беговые упражнения. ОРУ с предметами. Челночный бег: 3х10м (к). Развитие скоростно-силовых способностей | | | | *Познавательные УУД.* Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  *Регулятивные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания. *Коммуникативные УУД.* Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. *Личностные УУД.* Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. | | Сп/площадка, стойки |  |
| 43. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Коммуникативные УУД.* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. *Личностные УУД.* Стремиться к победе в игре. | | Сп/зал. б/мячи. |  |
| 44. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при проведении игр. *Коммуникативные УУД.* Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. *Личностные УУД.* Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игр. | | Сп/зал. б/мячи |  |
| 45. | Подвижные игры на основе б/б |  | | ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику владения мячом.  *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при проведении игр. *Коммуникативные УУД.* Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. *Личностные УУД.* Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время игр. | | Сп/зал. б/мячи |  |
| 46. | Метание мяча |  | | ОРУ с предметами. Метание м/мяча с места на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе сердечно-сосудистой системы. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Сп/площадка, мячи. |  |
| 47. | Метание мяча |  | | ОРУ с предметами. Метание м/мяча с места на заданное расстояние и на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Сп/площадка, м/мячи |  |
| 48. | Метание мяча |  | | ОРУ с предметами. Метание м/мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | | | | *Познавательные УУД.* Основы знаний о работе органов дыхания. *Регулятивные УУД.* Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность или ошибочность результата. *Коммуникативные УУД.* Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. *Личностные УУД.* Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Сп/площадка, м/мячи |  |
| 49. | Прыжки |  | | Бег. Ходьба. Прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. *Регулятивные УУД.* Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении эстафет с бегом. *Коммуникативные УУД.* Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. *Личностные УУД.* Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Сп/площадка. ф/мяч |  |
| 50. | Прыжки |  | | Прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку.. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Коммуникативные УУД.* Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. *Личностные УУД.* Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Сп/площадка, скакалки. в/мяч |  |
| 51. | Прыжки |  | | Прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку.. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | | | *Познавательные УУД.* Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Регулятивные УУД.* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Коммуникативные УУД.* Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. *Личностные УУД.* Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Сп/площадка, скакалки, ф/мяч и в/мяч |  |
| 52. | Броски набивного мяча |  | | ОРУ. Броски н/мяча двумя руками из положения стоя. Эстафеты с мячами. | | | | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками. | Сп/площадка, н/мячи, обручи, мячи |  |
| 53. | Броски набивного мяча | |  | ОРУ. Броски н/мяча двумя руками из положения стоя. Эстафеты с мячами. | | | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать посильную помощь сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками. | | Сп/площадка, , н/мячи, в/мячи |  |
| 54. | Тестирование | |  | | Контроль за физическим развитием. | | | *Познавательные УУД.* Технически правильно выполнять двигательные действия.  *Регулятивные УУД.* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием *Коммуникативные УУД.* Оказывать моральную поддержку сверстникам. *Личностные УУД.* Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | Сп/площадка |  |