**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Туруханская средняя школа №1» (МБОУ «Туруханская СШ № 1»)**

Согласовано Утверждено зам . директора по УВР Директор

Е. А. Чакуриди …… Т. В.Рыбянец «31» августа 2022 г. Приказ № 01-03-51

от «31» августа 2022 г

**Рабочая Программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**в 3»А»классе**

Учитель: Хмелёва Светлана Антоновна

**2022-2023г**

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса. Программа разработана в соответствии с основными положениями Феде­рального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Кон­цепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируе­мыми результатами начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват.

учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с. : ил.

(Академический школьный учебник).

2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. :

Просвещение, 2009.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Цели:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

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

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

-  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – 68часов (2 часа в неделю). Во 2—4 классах — 68ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Содержание программы.**

*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. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

*Способы физической 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 игры и развлечения.** Организация и проведение

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

**Легкая 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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр:* футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Целевая ориентация программы**

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 3а класса. В классе 21 обучающихся. 3 обучающихся – ОВЗ. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы урока** | **Дата**  **План/факт** | **Контроль** | **Планируемые результаты**  **обучения** | |
| **Освоение предметных знаний** | **УУД** |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | |
| 1 | **Ходьба и бег (5часов)**  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. Инструктаж по ТБ. |  | текущий | -Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой.  -Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков.  -Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.  -Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.  -Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  -Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  -Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).  -Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых упражнений  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование мотивации к урокам ФК.  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». Понятие «эстафета», «старт», «финиш». |  | текущий |
| 6 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «гуси - лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств. Влияние бега на здоровье. |  | текущий |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «лиса и куры». Развитие скоростно - силовых качеств. |  | текущий |
| 8 | Прыжок в дину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. |  | текущий |
| 9 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий | -Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  -Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  - применять упражнения в метании теннисного мяча для развития скоростно-силовых способнотей.  -Соблюдать правила безопасности.  -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств. Современное Олимпийское движение. |  | текущий |
| **Кроссовая подготовка (14 часов)** | | | | | |
| 12 | **Бег по пересеченной местности (14 часов)**  Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Инструктаж по Т.Б. |  | текущий | -Осваивать технику бега на длинные дистанции.  -Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **М.** Распределение нагрузки и отдыха в процессе двигательной деятельности  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 13 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 14 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 15 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 16 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 17 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 18 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 19 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 20 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 21 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 22 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 23 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 24 | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 25 | Кросс (1 км). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 26 | ОРУ. Игры «заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| 27 | ОРУ с обручами. Игры «заяц без логова», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Гимнастика (18часов)** | | | | | |
| 28 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки | текущий | -Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  -Различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», смыкание и размыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по двое.  -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки  **П.** Выделение необходимой информации  **Р.** Способность к волевому усилию  **Р.** Бережное отношение к инвентарю и оборудованию  **П.**Различать и выполнять строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!», «вольно!». Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Поз.** Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций  **П**. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 29 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «что изменилось?». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 30 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей | текущий |
| 31 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 32 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед..ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 33  20.11 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей. | Оценка техники выполнения комбинации |
| 34 | **Висы. Строевые упражнения (6 часов)**  Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |  | текущий | -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  -Соблюдать правила техники безопасности  при выполнении акробатических и гимнастических упражнений  -Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. |
| 35 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 36 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 37 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 38 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 39 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | Подтягивания:  М:5-3-1  Д:16-11-6 |
| 40 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 часов)**  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |  | текущий | -Описывать и осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимн. коня, лазание по наклонной скамейке.  -Соблюдать правила безопасности.  -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. |
| 41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 42 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 45 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «аисты». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 46 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  -Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей  **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 47 | ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 48 | ОРУ с мячами. Игры «наступление», «метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | |
| 49 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей. |  | текущий | -Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  -Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Осваивать технические действия из спортивных игр.  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  -Развивать физические качества.  -Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | **Р.** Бережное отношение к инвентарю и оборудованию  **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных иг  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов  **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей  **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 61 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 63 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 64 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 68  24.02 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 70 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 71 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 72 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 73 | **Подвижные игры (6 часов)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий | -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 74 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 75 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 76 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 77 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 78 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| **Или** | | | | | |
| **Лыжные гонки (24 часа)** | | | | | |
| 49 | **Лыжные гонки (24 часа)**  Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |  | текущий | Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. |
| 50 | Ступающий шаг без палок |  | текущий |
| 51 | Ступающий шаг с палками |  | текущий |
| 52 | Передвижение скользящим шагом  без палок |  | текущий |
| 53 | Передвижение скользящим шагом  с палками. |  | текущий |
| 54 | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. |  | текущий |
| 55 | Скользящий шаг с палками. |  | текущий |
| 56 | Повороты переступанием вокруг пяток. |  | текущий |
| 57 | Подъем ступающим шагом. |  | текущий |
| 58 | Спуски  в высокой стойке |  | текущий |
| 59 | Подъём «лесенкой» |  | текущий |
| 60 | Спуски в низкой стойке. |  | текущий |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 62 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 64 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  | текущий |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 66 | Повороты переступанием. |  | текущий |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2-х км |  | текущий |
| 70 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2-х км. |  | текущий |
| 72 | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. |  | Без учёта времени |
| 73 | **Подвижные игры (6 часов)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий | -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **П.** Участие в подвижных играх и спортивных мероприятиях  **Р.** Умение контролировать и оценивать свои действия  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр. |
| 74 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 75 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 76 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 77 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 78 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | |
| 79 | **Бег по пересеченной местности (7 часов)**  Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |  | текущий | - Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. |
| 80 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 81 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 82 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 83 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 84 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 85 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 86 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных иг  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 87 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 88 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 89 | **Ходьба и бег (4 часа)**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи».  Развитие скоростных способностей. |  | текущий | Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  -Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | **П.** Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |  | текущий |
| 91 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |  | текущий |
| 92 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». |  | текущий |
| 93 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 96 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 97 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 99 | **Подвижные игры (4 часа)**  ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Соблюдать правила техники безопасности в подвижных играх.  -Уметь организовать подвижную игру. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 100 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 101 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 102 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |