

**МИНОБРНАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Многопрофильный лицей**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(3 КЛАСС)**

**Махачкала, 2021**

Рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» (3 класс) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373

Составитель:

К.п.н., профессор



Рустамов А.Ш.

Старший преподаватель



Абсаламов М.А.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета Лицея ДГУ

Заместитель директора  
по учебной работе



Джамалдинова З.Х.

Зав.учебной частью  
начальной школы лицея



Азизова З.У.

Рабочая программа согласована с учебно-методическим управлением 

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2016г.

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

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

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

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

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас-

крытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

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

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

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

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

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы

занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 часа в год (в неделю-3ч).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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 культуру 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.

*Форма промежуточной аттестации - зачет*

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режима дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Раздел «Способы физической деятельности»**

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *Плывать, в том числе спортивными способами;*
- *на лыжах (для снежных регионов России). Выполнять передвижения*

## **Нормы оценок (Критерии оценивания)**

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

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

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

## Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	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, сек	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 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

**На материале спортивных игр.**

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

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

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

### **Учебно-методическое и программное обеспечение**

УМК Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2016.

#### Пособие для учащихся:

1. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: педагогическое общество России, 2007. – 128 с

#### Пособие для учителя:

1.Лях В.И., физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 190 с.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях – 2-е изд. – М. : просвещение, 2016. – 64 с.

### Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» (3 класс)

№ урока	Темы курса, тематика уроков	Формируемые умения/личностные качества (планируемые результаты обучения)		Деятельность учащихся
		предметные умения	универсальные учебные действия	
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>				
1	<b>Ходьба и бег.</b>	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	<p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p>
2	Бег с высоким подниманием бедра	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Разметка, препятствие, ускорение	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и</p>

			использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м
3	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием <b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
4	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения из различных исходных положений. Бег с максимальной	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной

		<p>скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Исторические сведения о развитии современных</p>	<p>(ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p><b>П.</b>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>скоростью до 60 м</p>
5	<p><b>Ходьба и бег</b></p>	<p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i></p>	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p><b>П.</b>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>

			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
6	<b>Прыжки</b>	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге и двух ногах. 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	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. <b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
7	<b>Прыжки</b> Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. <b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
8	<b>Прыжки</b>	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.

		<p>Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках</p>	<p>легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p> <p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
9	<p><b>Метание.</b></p>	<p>Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. 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. Правила соревнований в метаниях</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.</p>

10	Метание	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. 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. Правила соревнований в метаниях	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
11	Метание набивного мяча.	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного</p>	правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений
12	Метание малого мяча	в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее</p>	

		эффективные способы достижения результата.		
<i>Подвижные игры (15 часов)</i>				
13	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
14	Подвижные игры	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
15	Подвижные игры ОРУ. Игры: «К	Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений</p>	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в

	своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).
<b>16</b>	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>17</b>	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>18</b>	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>19</b>	<b>Твой организм.</b> Игра «проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. <b>Подвижные игры</b>	

для утренней зарядки и физкультминуток.

**Оценивать** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.

**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных

игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных

играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **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.

**Осмысление**, объяснение своего двигательного опыта. **Осознание** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Осмысление** техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Формирование** способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

зависимости от времени года и погодных условий.

**Составлять** индивидуальный режим дня. **Соблюдать** личную гигиену.

**Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

**Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.

**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

**Моделировать** игровые ситуации.

**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
20	<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки»,	

разучивании упражнений. **Умение** объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Умение** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Умение** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Умение** организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Умение** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Умение** технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Общаться и  
взаимодействовать со  
сверстниками в условиях  
игровой

деятельности

	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
24	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
25	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
26	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
27	<b>Подвижные игры</b> ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.			

	Развитие скоростно-силовых способностей			
<b>Гимнастика (18 часов)</b>				
28	<p><b>Строевые упражнения</b> Инструктаж по ТБ Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!»..</p>	<p>«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
29	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p>	<p>Выполнять команды: «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</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>

30	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «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	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>Научиться:</b> организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

		способностей	<b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
33	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	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	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
34	<b>Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья <b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	выполнять висы, подтягивание в висе
35	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья <b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии	выполнять висы, подтягивание в висе

			с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
36	<b>Висы. Строевые упражнения силовых способностей</b>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Перемахи. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие</p>	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	выполнять висы, подтягивание в висячем положении
37	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Перемахи. Вис стоя присев толчком двумя ногами перемахом, согнув ногу, в вис сзади согнувшись. Развитие силовых способностей</p>	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	выполнять висы, подтягивание в висячем положении
38	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Перемахи. Вис стоя присев толчком двумя ногами перемахом, согнув ногу, в вис сзади согнувшись.. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	выполнять висы, подтягивание в висячем положении
39	<b>Висы. Строевые</b>	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два</p>	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение</p>	выполнять висы, подтягивание в висячем положении

	<b>упражнения</b>	<p>круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Гимнастические комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей</p>	<p>уроков физической культуры для укрепления здоровья</p> <p><b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе</p> <p><b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
40	<b>Органы чувств. Опорный прыжок. Лазанье и перелазания.</b>	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».</p>	<p><b>Научиться:</b> подлезать под гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	лазать по гимнастической стенке.
41	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелазания.</b>	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>			лазать по гимнастической стенке.
42	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелазания.</b>	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей</p>			лазать по гимнастической стенке.
43-44	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелазания</b>	<p>Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p>	<p><b>Научиться</b> выполнять опорный прыжок</p> <p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p>		<p><b>Уметь</b> перелезть через коня, бревно.</p>

		Перелезание через коня, бревно.
45-46	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелезания.</b>	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Прыжки со скакалкой. Игра «Слушай сигнал».
47-48	<b>Опорный прыжок. Лазанье и перелезания</b>	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка».
49	<i>Подвижные игры</i>	
50	<i>Подвижные игры</i>	<i>ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</i>
51 52	<i>Подвижные игры Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей
53 54 55	<i>Подвижные игры Подвижные игры Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей
56	<i>Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
57	<i>Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Пустое место», «К

<p><b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	<p><b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок</p>
	<p><b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок</p>
	<p><i>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</i></p>
	<p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>
	<p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>
	<p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>
	<p>играть в подвижные</p>

58 59	<i>Подвижные игры</i> <i>Подвижные игры</i>	своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
60 61	<i>Подвижные игры</i> <i>Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
62 63	<i>Подвижные игры</i> <i>Подвижные игры</i>	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
64 65	Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей
66 67	Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом! Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей
68 69	Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей

	игры с бегом, прыжками, метанием
	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передава</i>ть <i>на расстояние</i>, <i>ловля</i>, <i>ведение</i>, <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
	<p>владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передава</i>ть <i>на расстояние</i>, <i>ловля</i>, <i>ведение</i>, <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
	<p>владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передава</i>ть <i>на расстояние</i>, <i>ловля</i>, <i>ведение</i>, <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-</p>

70	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
71	Подвижные игры на основе баскетбола	
72	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
73	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.
74	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
75	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».
76	Подвижные игры на основе баскетбола	Развитие координационных способностей

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне,

баскетбол	
владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть <i>на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть <i>на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть <i>на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть <i>на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

- характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
  - 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,

77	Подвижные игры на основе баскетбола	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
78	Подвижные игры на основе баскетбола	
79	Подвижные игры на основе баскетбола	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
80	Подвижные игры на основе баскетбола	
81	Подвижные игры на основе баскетбола	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
82	Подвижные игры на основе баскетбола	
83	Подвижные игры	Ведение мяча с изменением скорости.

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.

владеть мячом ( <i>держать, передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол
---

владеть мячом ( <i>держать, передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини- баскетбол
---

владеть мячом ( <i>держать, передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини- баскетбол
---

владеть мячом
---------------

	на основе баскетбола	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
84	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
85	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
86	Бег по пересеченной местности	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
87	Бег по пересеченной местности	<i>Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости</i>
88	Бег по пере-	<i>Бег (5 мин). Преодоление</i>

*(держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол*

*владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол*

*владеть мячом (держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол*

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели

*бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу*

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия

*бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу*

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  
– излагать факты истории развития физической

*бегать в равномерном*

	сеченной местности	<i>препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</i>
89	Бег по пересеченной местности	<i>Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</i>
90 91	Бег по пересеченной местности Бег по пересеченной местности	<i>Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости</i>
92	Бег по пересеченной местности	<i>Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости</i>
93	Бег по пересеченной местности	<i>Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц</i>

культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и

оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при

*темпе*

(10 мин); *чередовать бег и ходьбу*

*бегать в равномерном темпе*

(10 мин); *чередовать бег и ходьбу*

*бегать в равномерном темпе*

(10 мин); *чередовать бег и ходьбу*

*бегать в равномерном темпе*

(10 мин); *чередовать бег и ходьбу*

*бегать в равномерном темпе*

(10 мин); *чередовать бег и ходьбу.*

94	<i>Ходьба и бег</i>	<i>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей</i>
95	<i>Ходьба и бег</i>	<i>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</i>

<p>выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>– анализировать и объективно оценивать результаты</li> </ul>	<p><i>правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</i></p> <hr/> <p><i>правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)</i></p>

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.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми