**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, составленной на основании примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2017г

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
* Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.
* Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Программа обучения физической культуре направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего – 405часов:

в 1 классе -99 часов, во 2-4 классах -102 часа.

Уроков контроля- 12 часов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическая культура как учебный предмет в начальной школе имеет большое значение. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость. Предмет способствует формированию личностных качеств, соответствующих общечеловеческим ценностям.

Основные постулаты предмета «Физическая культура»:

***1. Не бойся пробовать… Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить…***

***2. Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить…***

***3. Разрушая стереотипы, мы познаем новое…***

***4. Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти…***

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

* Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование этических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные*

* умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
* планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
* *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий.
* Овладение 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

Познавательные

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;
* выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
* осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
* выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с
* предметами и без.
* активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
* выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
* Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

*Коммуникативные*

* уметь слушать и вступать в диалог;
* Определение общей цели и пути 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

***Предметные результаты:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* 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 изменяющихся, вариативных условиях

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

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

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом 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 иперелезания, 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.

***Зимние игры.***

Разнообразные игры на свежем воздухе. Катание с горки на санях, игры в снежки.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | ***Базовая часть*** | ***78*** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 2 | Подвижные игры | 23 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 5 | Зимние игры | 9 |
| **2** | ***Вариативная часть*** | ***24*** |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 7 |
| 3 | Зимние игры | 3 |
| 4 | Подвижные игры | 11 |

### 

### **Содержание тем учебного курса**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа : «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика» :* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол :* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол :* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела( темы), тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика**  **деятельности учащихся** | **Дата** |
|  |
| 1. | Инструктаж по ТБ.Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых подвижных игр.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр. |  |
| 2. | Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт | 1 | **Осваивать** технику строевых упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений |  |
| 3\*. | Прыжок в Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 4. | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». | 1 | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  **Осваивать** технику челночного бега 5х10 различными способами  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 5. | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам». | 1 | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжков различными способами  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 6\*. | Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 7. | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча,  **Осваивать** технику метания малого мяча  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 8. | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | **выполнить** технику метания малого мяча  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 9\*. | Метание мяча на дальность –контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 10. | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | 1 | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжков различными способами  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 11. | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 | **Осваивать** технику бега с изменением частоты шагов.  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 12\*. | Подвижная игра «Быстро встать в строй» . | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 13. | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 | **Осваивать** технику бега на различные дистанции  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 14. | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  | **Выполнять** технику бега на 30 м с высокого старта.  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 15\*. | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай» | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 16. | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | 1 | **Осваивать** технику строевых упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений |  |
| 17. | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | **Осваивать** упражнения «вис на гимнастической стенке на время».  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнения «вис на гимнастической стенке на время».  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время».  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнения «вис на гимнастической стенке на время». |  |
| 18\*. | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 19. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | 1 | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений  **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 20. | Урок-игра. п/и «Мяч водящему» | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 21\*. | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. |  | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 22. | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 23. | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»» | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 24\*. | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Подведение итогов четверти. | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты  **Излагать** правила и условия проведения соревнования  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и эстафетах  **Принимать** адекватные решения в условиях соревнования  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  **Проявлять** быстроту и ловкость во время соревнования  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время соревнования |  |
| 25. | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 | **Осваивать** упражнения ходьбы по гимнастической скамейке различными способами,  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами,  **Выявлять** характерные ошибки в технике упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами,  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений ходьбы по гимнастической скамейке различными способами, |  |
| 26. | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 | **Осваивать** упражнения подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». |  |
| 27\*. | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 28. | Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по ... | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 29. | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | 1 | **Осваивать** упражнения подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Выявлять** характерные ошибки в технике подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». |  |
| 30\*. | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 31. | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | **Осваивать** технические действия в упражнениях с гимнастическими палками,  **Моделировать** технические действия в упражнениях с гимнастическими палками,  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками,  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками,  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 32. | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево,вправо. Прыжки через скакалку. | 1 | Осваивать способы закаливания.  Выполнять правила страховки.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности при выполнении страховки. |  |
| 33\*. | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 34. | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягиваниележа на наклонной скамье | 1 | **осваивать** технику преодоления полосы препятствий,  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  |
| 35. | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | 1 | **Описывать и осваивать** технику прыжковых упражнений,  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжков различными способами  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 36\*. | Кувырок вперед из упора присев. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 37. | Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | **Осваивать** технику строевых упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений |  |
| 38. | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | 1 | **Осваивать** приёмы лазания и перелезания по гимнастической стенке,  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании лазания и перелезания по гимнастической стенке  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении лазания и перелезания по гимнастической стенке. |  |
| 39\*. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 40. | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 41. | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | 1 | **Осваивать** технику лазания по канату.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лазания по канату.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 42\*. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 43. | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | 1 | **Осваивать** технику метания мяча ,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании мяча |  |
| 44. | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | 1 | **Осваивать** технику броска и ловли мяча в паре,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 45\*. | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 46. | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во... | 1 | **Осваивать** технику броска мяча одной рукой,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мяча одной рукой,  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании мяча одной рукой. |  |
| 47. | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | 1 | **Осваивать** технику броска мяча о стену  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при  броске мяча о стену,  **Соблюдать** правила техники безопасности при броске мяча о стену. |  |
| 48\*. | Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках во время зимних игр на свежем воздухе. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 49. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой , по дуге. Игра «Мяч из круга». | 1 | **Описывать** технику ведения мяча на месте , в движении по прямой, по дуге,  **Осваивать** технику ведения мяча на месте , в движении по прямой, по дуге  **Проявлять**  качества силы , быстроты, выносливости и координации при ведении мяча на месте, в движении по прямой, по дуге,  **Соблюдать** правила техники безопасности при ведении мяча на месте , в движении по прямой, по дуге |  |
| 50. | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижные игры «Вышибалы маленькими мячами». | 1 | **Осваивать** технику броска набивного мяча из-за головы,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при броске набивного мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при броске набивного мяча |  |
| 51\*. | Игры на внимание. Игра «Сова». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 52. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках зимних игр на свежем воздухе. | 1 | **Соблюдать** правила безопасного поведения на уроках зимних игр.  **Применять** правила подбора одежды для занятий физической подготовкой |  |
| 53. | Игра «Перестрелка»  На свежем воздухе | 1 | **Применять** правила подбора одежды для занятий физической подготовки.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 54\*. | Подвижная игра «Два мороза». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 55. | Развитие координационных, скоростных способностей во время прохождения по сугробам – препятствия. | 1 | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  **Применять** правила подбора одежды для занятий физической подготовкой  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 56. | Разучивание игры «Охотники и олени». | 1 | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 57\*. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 58. | Подвижная игра «След в след», «Снежки» | 1 | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций  **Проявлять** координацию при выполнении спусков и подъемов  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 59. | Подвижная игра «Кто дольше прыгнет - следы». | 1 | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 60\*. | Эстафета «Весёлые старты». | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты  **Излагать** правила и условия проведения соревнования  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Принимать** адекватные решения в условиях соревнования  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  **Проявлять** быстроту и ловкость во время соревнования  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время эстафеты |  |
| 61. | Подвижные игры «След в след», «Снежки» | 1 | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности на уроках зимних игр |  |
| 62. | Катание на санях. | 1 | **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов  **Проявлять** координацию при выполнении спусков и подъемов  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности при катаниях на санках |  |
| 63\*. | Общеразвивающие игры  «Проехать через ворота», «Слалом на санках». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 64.  65  66  67  68  69 | Катание на санях  «Кто дальше скатится с горки» (на санках). | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 70. | Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга». | 1 | **Осваивать** технику передачи мяча в парах,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при передачи мяча в парах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при передаче мяча |  |
| 71. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо». | 1 | **Осваивать** технику обучения подачи мяча через сетку двумя руками.,  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при подаче мяча через сетку двумя руками,  **Соблюдать** правила техники безопасности при подаче мяча через сетку двумя руками.. |  |
| 72\*. | Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и эстафеты  **Проявлять** быстроту и ловкость во время соревнования  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время соревнования |  |
| 73. | Обучение подачи мяча из-за головы. Игра «Пионербол». | 1 | **Описывать** технику ловли высоколетящего мяча,  **Осваивать** технику ловли высоколетящего мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при ловляе высоколетящего мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при ловле высоколетящего мяча. |  |
| 74. | Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол». | 1 | **Описывать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии, дуге с остановками по сигналу  **Осваивать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии, дуге с остановками по сигналу  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при ведении мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при ведении мяча |  |
| 75\*. | Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 76. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Слалом с мячом». | 1 | **Описывать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек.  **Осваивать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при ведении мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при ведении малого мяча |  |
| 77. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча,  **Осваивать** технику метания малого мяча  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 78\*. | Общеразвивающие игры. Подвижная игра «Ворота». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 79. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача». | 1 | **Описывать** технику метания малого мяча,  **Осваивать** технику метания малого мяча  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 80. | Развитие координационных способностей в кувырках вперёд и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 81\*. | Игры на закрепление и совершенствование метаний мяча на дальность и точность. Игра «Подвижная цель». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 82. | Развитие внимания, мышления , двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу». | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 83. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками. | 1 | **Осваивать** технические действия в упражнениях с гимнастическими палками,  **Моделировать** технические действия в упражнениях с гимнастическими палками,  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками,  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий в упражнениях с гимнастическими палками,  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 84\*. | Игры со скакалками. Игра «Охотники и утки». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 85. | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Передал - садись». | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 86. | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место». | 1 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 87\*. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.  Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 88. | Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.  Игра «Коньки-горбунки». | 1 | **Осваивать** технику прыжков различными способами  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 89. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки-горбунки». | 1 | **Осваивать** упражнения подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Выявлять** характерные ошибки в технике подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа».  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа». |  |
| 90\*. | Общеразвивающие игры. Игра «Салки». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 91. | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Третий лишний». | 1 | **Выполнять** упражнения двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| 93\*. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 94. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 1 | **Осваивать** технику бега с ускорением  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 95. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10. | 1 | **Выполнять**  технику челночного бега  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 96\*. | Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 97. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | 1 | **Выполнять** технику бега на 30 метров  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 98. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень». | 1 | **Осваивать** технику метания малого мяча  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 99\*. | Общеразвивающие игры. Игра «Шмель». | 1 | **Осваивать** технические действия из спортивных игр  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности |  |
| 100. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом». | 1 | **Выполнять** упражнения двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений  **Проявлят**ь качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении двигательных качеств:  подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. |  |
| 101. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Игра «Вызов номеров». | 1 | **Осваивать**  технику кросса  **Осваиват**ь универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |
| 102\*. | Урок – соревнование  « Мы – спортивные ребята». | 1 | **ВЫПОЛНЯТЬ** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Принимать** адекватные решения в условиях соревнования  **Проявлять** быстроту и ловкость во время соревнования  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время соревнования |  |

**материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | | Содержание | | Класс | | Автор | Название | Издательство | | Год издания |
| **Библиотечный фонд** | | | | | | | | | | |
| 1. | Сборник рабочих программ УМК «Школа России»1-4 классы | | 2 | | А.А.Плешаков | | Комплекая программа | | М.:Просвещение | 2011 г. |
| 2. | Программа | | 1-4 | | Р.Р.Хайрутди  нов | | Физическая культура Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха | | «Учитель» | 2012 г. |
| 3. | Учебник | | 1 - 4 | | В.И.Лях | | Физическая культура | | М.:Просвещение | 2011 г. |
| 4. | Методическая литература | |  | | Н.И.Дереклеева | | «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», | | Москва «Вако» | 2007г. |
| 5. | Методическая литература | |  | | А.Ю.Патрикеев | | «Подвижные игры 1-4 классы», | | Москва,«Вако» | 2009г. |
| 6. | Методическая литература | |  | | Г.П.Попова | | «Дружить со спортом и игрой», | | Волгоград «Учитель» | 2008г. |
| **Печатные пособия и материальное обеспечение**  7. таблицы стандартов физического развития и физической подготовки.  8.плакаты методические  9.портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.  10.Перекладина гимнастическая  11**.** Стенка гимнастическая  12. Скамейка гимнастическая  13. Мячи :набивные, малые( теннисные, мягкие), баскетбольные  14. Палки гимнастические  15.Скакалки детские  16**.** Маты гимнастические  17. Кегли, обручи  18. Канат  19. Лыжи, палки для лыж  20. Кольца пластмассовые разного размера;  21. Планка и стойка для прыжков в высоту  22. рулетка измерительная (10 м, 50 м)  23. Щиты с баскетбольными кольцами  24. Сетка волейбольная  25. Футбольные ворота  **Информационные средства**  26. Ресурсы интернета:  27.Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре.  28.Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.  **Технические средства обучения**  29.Музыкальный центр  30. Магнитная доска.  31. МФУ  32. Ноутбук  33. Проектор  34. Экспозиционный экран | | | | | | | | | | |