**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура"**

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В  составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1)  Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2)  Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: — вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3)  Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1)  Знания о физической культуре: — представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; — описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости; — характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений

. 2)  Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3)  Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и  т.  д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию  — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; — осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**2.Содержание программы.**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Мифы и легенды об возникновении Олимпийских игр. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

**В результате изучения темы *учащиеся научатся:***

   ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

   характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и 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 понятии «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.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

        характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

      - 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.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

   -    целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

     -  выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика**»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

**Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика**»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

* строевые упражнения;
* беговые и прыжковые упражнения;
* равномерный медленный бег;
* бег с изменением длины и частоты шагов;
* бег 30 метров с высокого старта;
* прыжок в длину с места;
* прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
* прыжок в длину с разбега, многоскоки;
* 8 прыжков;
* метание мяча в цель;
* метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча над собой;
* ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочерёдно;
* ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
* броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча в парах;
* броски и ловля мяча по кругу
* броски и ловля мяча отскоком от стены,
* броски и ловля мяча над собой.

**Прохождение учебного материала по разделу « Кроссовая подготовка**»

**Учащиеся научатся:**

* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения  по частоте сердечных сокращении;.
* Следить за техникой         безопасности на уроках кроссовой подготовки;
* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовой подготовке;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* Следить за дыханием при прохождении тренировочных дистанций;
* Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой  подготовкой;
* Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов.

**Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:***

* «У медведя во бору»;
* «Тройка»;
* «Бой петухов»;
* «Совушка»;
* «Салки-догонялки»;
* «Альпинисты»;
* «Змейка»;
* «Не урони мешочек»;
* «Через холодный ручей»;
* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:***

* «Не оступись»;
* «Пятнашки»;
* «Волк во рву»;
* «Кто быстрее»;
* «Вызов номеров»;
* «Два мороза»;
* «Пингвины с мячом»;
* «Быстро по местам»;
* «Вышибало»;
* «Точно в мишень»;
* «Третий лишний».

***На материале раздела «Спортивные игры»***

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**В результате учащиеся научатся**:

* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять передвижения на лыжах

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов.** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.  Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устра-няют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й.  Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей. | Патриотическое воспитание  Гражданское воспитание  Ценности научного познания  Формирование культуры здоровья  Экологическое воспитание |
| 3 | Гимнастика | 14 | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы   упр-й утренней зарядки и лечебной ФК.  Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Патриотическое воспитание  Гражданское воспитание  Ценности научного познания  Формирование культуры здоровья  Экологическое воспитание |
| 4 | Кроссовая подготовка | 10 | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.  Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устра-няют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й.  Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС | Патриотическое воспитание  Гражданское воспитание  Ценности научного познания  Формирование культуры здоровья  Экологическое воспитание |
| 5 | Подвижные игры (с элементами баскетбола) и спортивные игры | 21 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.  Выявляют и устраняют типичные ошибки,  взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития  координационных и кондиционных способностей. | Патриотическое воспитание  Гражданское воспитание  Ценности научного познания  Формирование культуры здоровья  Экологическое воспитание |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей МКОУ СОШ  № 26от 2021года №1    подпись руководителя МО Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  подпись Ф.И.О.  2021года |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №3 | Тема урока | Дата проведения | | УУД |
| план | факт |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 часов** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. |  |  | **Регулятивные: у**читься работать по предложенному учителем плану.  **Коммуникативные:**совместно  договариваться  о  правилах  общения  и  поведения  на уроках   и следовать им.  **Личностные:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Строевые упражнения |  |  | **Познавательные:**добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный  опыт  и  информацию,  полученную  на уроке.  **Личностные:** принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.  **Коммуникативные:**  уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Метание теннисного мяча на дальность. Игры. |  |  |
| 4 | Бег на длинные дистанции. Метание  теннисного мяча на дальность. Игры. |  |  |
| 5 | Бег и ходьба по дистанции. Метание мяча на дальность. Игры |  |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Игры |  |  |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Прыжки. Многоскоки. Игра «Футбол, перестрелка» |  |  |
| 8 | Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Игра «Футбол, перестрелка» |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |  |
| 10 | Челночный бег 3\*10 м. Отжимание. |  |  |
| 11 | Метание мяча в цель. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты |  |  |
| 12 | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с элементами баскетбола) – 6 часов** | | | |  |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. |  |  | **Познавательные:**обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации  **Личностные:**проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Регулятивные:** оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Коммуникативные:**договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной  деятельности; |
| 14 | Элементы баскетбола. Стойка и перемещения |  |  |
| 15 | Элементы баскетбола.  Повороты на месте и в движении |  |  | **Коммуникативные:**планировать общую цель и пути её достижения;  **Личностные:**проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:**научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;  **Коммуникативные:**взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов |
| 16 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в  движении |  |  |
| 17 | Элементы баскетбола. Ведение мяча в движении |  |  |
| 18 | Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах |  |  |
| **ГИМНАСТИКА – 14 часов** | | | |  |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. |  |  | **Коммуникативные:**интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  **Регулятивные**учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач  **Познавательные:**преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:**адекватно воспринимать оценку учителя;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 20 | Строевые упражнения. Упражнение упор лежа – упор присев. |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Акробатика. Группировка, перекаты. |  |  |
| 23 | Акробатика. Перекаты, стойка на лопатках. Подъем туловища. |  |  |
| 24 | Акробатика. Стойка на лопатках. Упражнение на 4 счета |  |  |
| 25 | Акробатика. Стойка на лопатках. Отжимание. |  |  |
| 26 | Акробатика. Стойка на лопатках, Мост из положения лежа. |  |  |
| 27 | Акробатика. Мост из положения лежа. Подтягивание. |  |  |
| 28 | Опорный прыжок. Упражнение на равновесие |  |  |
| 29 | Опорный прыжок. Упражнение на 8 счетов. |  |  |
| 30 | Опорный прыжок. Висы и упоры. |  |  |
| 31 | Висы и упоры. Лазание по канату. |  |  |
| 32 | Лазание по канату. Эстафеты. |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 часа +КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА-10 ЧАСОВ** | | | |  |
| 33 | Эстафеты  с предметами. Игра «Салки» |  |  |  |
| 34 | Прыжки через скакалку. Игра «Гонка мячей» |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из-за головы. |  |  | **Личностные:**развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:**преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Регулятивные:**учитывать правило в планировании и контроле способа решения; |
| 36 | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. |  |  |
| 37 | Многоскоки.Броски  набивного мяча из-за головы. |  |  |
| 38 | Многоскоки. Подтягивание на высокой перекладине. |  |  |
| 39 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |  |
| 40 | Кроссовая подготовка. Упражнения на скамейке. |  |  |
| 41 | Кроссовая подготовка. Игра «Светофор», «Вышибалы». |  |  |
| 42 | Кроссовая подготовка. Отжимание. |  |  |
| 43 | Кроссовая подготовка. Челночный бег. |  |  |
| 44 | 3-х минутный бег. Эстафеты. |  |  |
| 45 | Круговая эстафета. |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( с элементами баскетбола)– 7 часов** | | | |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы баскетбола. |  |  |  |
| 47 | Эл. баскетбола. Ведение мяча в движении |  |  |
| 48 | Эл. баскетбола. Ведение мяча в движении. «Перестрелка» |  |  |
| 49 | Эл. баскетбола. Ловля и передача мяча в колоннах. |  |  |
| 50 | Ловля и передача мяча в колоннах. Упражнение на 8 счетов. |  |  |
| 51 | Ловля и передача мяча в колоннах. Отжимание. |  |  |
| 52 | Броски мяч в щит. Эстафеты. |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 11часов** | | | |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Мифы и легенды об возникновении Олимпийских игр |  |  |  |
| 54 | Прыжку в высоту.    Челночный бег 3\*10 м |  |  |  |
| 55 | Прыжки в высоту. Многоскоки. Спортивные игры. |  |  |  |
| 56 | Метание мяча в цель. Подтягивание |  |  |  |
| 57 | Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 58 | Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 59 | Упражнения по станциям.  Перестрелка. |  |  |  |
| 60 | Упражнения по станциям. Подтягивание. |  |  |  |
| 61 | Бег на короткие дистанции. 30 метров. Метание на дальность. |  |  |  |
| 62 | Бег на длинные дистанции до 1000 метров. Игры. |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -3 часа** | | | |  |
| 63 | Круговая эстафета. |  |  |  |
| 64 | Подвижные игры по выбору учащихся. |  |  |  |
| 65 | Спортивные игры и эстафеты. |  |  |  |
| 66 | Игра «Не давай мяча водящему». |  |  |  |
| 67 | Игра «Салки» |  |  |  |
| 68 | Игра «Футбол» |  |  |  |