

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

Утверждено  
на педагогическом совете.  
Протокол № 1 от 30.08 2016г.  
Принято  
на заседании МО.  
Протокол № 1 от 29.08 2016г.  
Руководитель МО  
О.А. Шаткене

Введено в действие.  
Приказ № 140 от 01.09 2016г.  
Директор МОУ СШ №60  
И.Б. Бондаренко  
Огласовано  
зам. директора по УВР  
С.С. Смирнова  
«30» 08 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « Физическая культура »

базовый уровень - 102 часов  
для обучающихся 3 «А» класса  
на 2016– 2017 учебный год

Составила: учитель физической культуры  
Носачева Марина Николаевна

Волгоград 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 3 классе общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60 Красноармейского района г.Волгограда.

Содержательный статус программы – базовая. Она определяет *минимальный объем* содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ СШ №60.

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 3 класс – один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю).

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию современной естественнонаучной картины мира, показано практическое применение математических знаний.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе, начиная с 3-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 3-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корриги-

- рующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании 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);
- 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 правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 3 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки*: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Спортивные игры. Баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам. *Волейбол*: подача мяча верхняя, подача мяча нижняя, прием мяча (верхний, нижний), игра по упрощенным правилам.

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, подвижными и спортивными играми;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### *Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Физическое совершенствование

### *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3-х классов – 3 часа в неделю.**

| №<br>урока | Наименование<br>раздела<br>программы | Тема урока  | Освоение предметных<br>знаний   | Планируемые результаты  |   |   | Дома<br>шнее<br>задани<br>е | Дата |      |
|------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|------|------|
|            |                                      |   |   | Предметные  | Личностные  | Метапредмет<br>ные (УУД)  |                             | План | Факт |
| 1.         | Основы<br>знаний                     | Повторный<br>инструктаж по<br>т/безопасности<br>на уроках ФК. | Первичный инструктаж на<br>рабочем месте по технике<br>безопасности. Инструктаж по<br>л/а. Понятие об утомлении и<br>переутомлении. Влияние<br>легкоатлетических<br>упражнений на укрепление<br>здоровья и основные системы<br>организма. | Понимание<br>роли и<br>значения<br>физической<br>культуры в<br>формировании<br>личностных<br>качеств, в<br>активном<br>включении в<br>здоровый образ<br>жизни,<br>укреплении и<br>сохранении<br>индивидуально<br>го здоровья. | Воспитание<br>русской<br>гражданской<br>идентичности<br>: патриотизма,<br>любви и<br>уважения к<br>Отечеству,<br>чувства<br>гордости за<br>свою Родину. | Умение<br>самостоятель<br>но определять<br>цели своего<br>обучения, ста<br>вить и<br>формулировать<br>для себя<br>новые задачи<br>в учёбе и<br>познаватель<br>ной<br>деятельности,<br>развивать<br>мотивы и<br>интересы<br>своей<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |                             |      |      |
| 2          | <b>ОРУ(вынос<br/>ливость).</b>       | Команды<br>«становись»,                                       | Комплекс ОРУ. Повторение<br>ранее пройденных строевых   | Овладение<br>системой   | Формировани<br>е  | Умение<br>самостоятель  |                             |      |      |



|   |                                      |   |  |   |   |   |  |  |  |
|---|--------------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|
|   |                                      | «равняйся»,<br>«смирно».                                      | упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. | ответственно о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.                 | но планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.   |  |  |  |
| 3 | Оценка уровня физической подготовки. | Удержание тела в висе на перекладине, прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью                            | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, | Умение соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы |  |  |  |

|   |                                 |  |  |  |  |   |  |  |  |
|---|---------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
|   |                                 |  |  | <p>ью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p>   | <p>осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>   | <p>действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> |  |  |  |
| 4 | <p>ОУ (общая выносливость).</p> | <p>Бег 500 метров. Измерение пульса до бега и после бега..</p> | <p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.</p> | <p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.</p> | <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследователь</p> | <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>                               |  |  |  |

|   |   |  |  |   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
|   |   |  |  |   | ской,<br>творческой и<br>других видов<br>деятельности.  |  |  |  |  |
| 5 | Организац<br>онные<br>команды и<br>приемы<br>строевых<br>упражнений | Передвижения в<br>колонне с<br>поворотом.<br>Повороты<br>кругом.   | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег со старта с<br>гандикапом 1 -2 x 30 – 60<br>метров.  | Обогащение<br>опыта<br>совместной<br>деятельности в<br>организации и<br>проведении<br>занятий<br>физической<br>культурой,<br>форм<br>активного<br>отдыха и<br>досуга. | Формировани<br>е<br>ответственног<br>о отношения<br>к учению,<br>готовности и<br>способности<br>обучающихся<br>к<br>саморазвитию<br>и<br>самообразова<br>нию на<br>основе<br>мотивации к<br>обучению и<br>познанию. | Владение<br>основами<br>самоконтроля,<br>самооценки,<br>принятия<br>решений и<br>осуществлени<br>я осознанного<br>выбора в<br>учебной и<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |  |  |  |
| 6 | Оценка<br>уровня ФП.  | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа.<br>Подвижные<br>игры. | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег на месте с<br>высоким подниманием бедра и<br>опорой руками о стенку.<br>Выполнять в среднем темпе<br>сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x<br>150м (мальчики – 33 с,<br>девочки – 40 с). Учебная игра. | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленно<br>сти.   | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на<br>основе<br>личностного<br>выбора,<br>формировани<br>е   | Умение<br>определять<br>понятия,<br>создавать<br>обобщения,<br>устанавливать<br>анalogии,<br>классифициро<br>вать,<br>самостоятель<br>но выбирать<br>основания и               |  |  |  |

|   |                         |  |  |   |   |  |  |  |  |
|---|-------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
|   |                         |  |  |   | <p>нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>   | <p>критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.</p>    |  |  |  |
| 7 | <p>Легкая атлетика.</p> | <p>Бег на 800 метров в разном темпе без учета времени.</p> | <p>ОРУ с комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки</p> | <p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических</p> | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> | <p>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> |  |  |  |

|   |                   |   |  |  |   |  |  |  |  |
|---|-------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
|   |                   |   |  | нагрузок и функциональных проб.  |   |  |  |  |  |
| 8 | Оценка уровня ФП. | Бег 30 метров с максимальной скоростью. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. | Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. |  |  |  |
| 9 |                   | Закрепление техники ходьба с            | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  | Формирование умений  | Воспитание российской   | Формирование и развитие  |  |  |  |

|    |                   |   |   |   |  |  |  |  |  |
|----|-------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
|    |                   | изменением длины и частоты шага.          | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.       | гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.   | экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  |  |  |  |
| 10 | Оценка уровня ФП. | Равномерный бег на 1000м. Подвижные игры. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной |  |  |  |

|    |  |  |   |  |   |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
|    |  |  | отработки движения ног вперед.  | расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.     |   | ой деятельности.  |  |  |  |
| 11 |  | Бег между «шинами», «лабиринте». Подвижные игры. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от- | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
|     |  |   |  |  | ветственного отношения к собственным поступкам.  | ых задач.  |  |  |  |
| 12. |  | Упражнения с предметами и без них, на развитие. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. | отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | умение соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. |  |  |  |



|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 13. | Организац<br>онные<br>приемы и<br>навыки<br>бега.      | Совершенствова<br>ние бега с<br>изменением<br>направления с<br>коротким шагом. | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Многоскоки.<br>Темповой бег<br>(схронометрированием по<br>отрезка. Спортивные игры.        | Освоение<br>умений<br>отбирать физи-<br>ческие<br>упражнения и<br>регулировать<br>физические<br>нагрузки для<br>само-<br>стоятельных<br>систематически<br>х занятий с<br>различной<br>функционально<br>й<br>направленност<br>ью с учётом<br>индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма. | Формировани<br>е<br>коммуникати<br>вной<br>компетентнос<br>ти в общении<br>и<br>сотрудничест<br>ве со<br>сверстниками,<br>детьми<br>старшего и<br>младшего<br>возраста,<br>взрослыми в<br>процессе<br>образовательн<br>ой,<br>общественно<br>полезной,<br>учебно-<br>исследователь<br>ской,<br>творческой и<br>других видов<br>деятельности. | Умение<br>определять<br>понятия,<br>создавать<br>обобщения,<br>устанавливать<br>анalogии,<br>классифициро<br>вать,<br>самостоятель<br>но выбирать<br>основания и<br>критерии для<br>классификаци<br>и,<br>устанавливать<br>причинно-<br>следственные<br>связи, строить<br>логические<br>рассуждения<br>и делать<br>выводы. |  |  |  |
| 14. | Основы<br>знаний о<br>Физкультур<br>ной<br>деятельност | Теория «Роль и<br>значение<br>регулярных<br>занятий<br>физическими             | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Преодоление<br>полосы препятствий с<br>использованием бега, ходьбы,<br>прыжков, лазанием и | Обогащение<br>опыта<br>совместной<br>деятельности в<br>организации и<br>проведении   | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных  | Умение<br>создавать,<br>применять и<br>преобразовыв<br>ать знаки и<br>символы,   |  |  |  |

|     |                 |   |  |   |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------|---|--|---|--|--|--|--|--|
|     | и.              | упражнениями.                           | перелазанием.  | занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.   | проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.  | модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.                                   |  |  |  |
| 15. | ОРУ (скорость). | Бег 60 метров с максимальной скоростью. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. |  |  |  |

|     |   |  |  |   |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
|     |   |  |  | лёгких<br>травмах.  | общественно<br>полезной,<br>учебно-<br>исследователь<br>ской,<br>творческой и<br>других видов<br>деятельности.  |  |  |  |  |
| 16. | Организа<br>ционные<br>приемы и<br>навыки | Прыжки в длину<br>с разбега.                                 | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег с низкого<br>старта в гору. Разнообразные<br>прыжки и многогскоки.<br>Переменный бег – 10 минут. | Обогащение<br>опыта<br>совместной<br>деятельности в<br>организации и<br>проведении<br>занятий<br>физической<br>культурой,<br>форм<br>активного<br>отдыха и<br>досуга. | Формировани<br>е<br>ответственног<br>о отношения<br>к учению,<br>готовности и<br>способности<br>обучающихся<br>к<br>саморазвитию<br>и<br>самообразова<br>нию на<br>основе<br>мотивации к<br>обучению и<br>познанию. | Владение<br>основами<br>самоконтроля,<br>самооценки,<br>принятия<br>решений и<br>осуществлени<br>я осознанного<br>выбора в<br>учебной и<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |  |  |  |
| 17. | Организа<br>ционные<br>приемы и<br>навыки | Прыжки с<br>прибавками от 60<br>– 110 см.<br>Прыжки в длину. | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег 1500 м - без<br>учета времени. История<br>отечественного спорта.                                 | Освоение<br>умений<br>отбирать физи<br>ческие<br>упражнения и<br>регулировать<br>физические<br>нагрузки для   | Формировани<br>е<br>коммуникати<br>вной<br>компетентнос<br>ти в общении<br>и<br>сотрудничест  | Умение<br>создавать,<br>применять и<br>преобразовыв<br>ать знаки и<br>символы,<br>модели и<br>схемы для  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|     |  |  |  | само-<br>стоятельных<br>систематически<br>х занятий с<br>различной<br>функционально<br>й<br>направленност<br>ью с учётом<br>индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма. | ве со<br>сверстниками,<br>детьми<br>старшего и<br>младшего<br>возраста,<br>взрослыми в<br>процессе<br>образовательн<br>ой,<br>общественно<br>полезной,<br>учебно-<br>исследователь<br>ской,<br>творческой и<br>других видов<br>деятельности. | решения<br>учебных и<br>познавательн<br>ых задач.   |  |  |  |
| 18. | Организац<br>ионные<br>приемы и<br>навыки. | Прыжки в длину<br>с прямого и<br>бокового разбега. | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Бег в<br>равномерном темпе до 15<br>минут. | Обогащение<br>опыта<br>совместной<br>деятельности в<br>организации и<br>проведении<br>занятий<br>физической<br>культурой,<br>форм<br>активного<br>отдыха и<br>досуга.                          | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на<br>основе<br>личностного<br>выбора,<br>формировани<br>е<br>нравственных<br>чувств и<br>нравственног<br>о поведения,                          | Умение<br>определять<br>понятия,<br>создавать<br>обобщения,<br>устанавливать<br>анalogии,<br>классифициро<br>вать,<br>самостоятель<br>но выбирать<br>основания и<br>критерии для<br>классификаци<br>и,<br>устанавливать |  |  |  |

|     |                            |  |  |  |  |   |  |  |  |
|-----|----------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
|     |                            |  |  |  | осознанного и от-ветственного отношения к собственным поступкам.   | причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.  |  |  |  |
| 19. |                            | Преодоление бег препятствий (4,5,6) препятствий. | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья. | Формировани е ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуальн ого и коллективног о безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. | Умение создавать, применять и преобразовыв ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач. |  |  |  |
| 20. | Основы знаний о Физкультур | Тема « О вреде дурных привычек».                 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и  | Расширение опыта организации и   | Воспитание российской гражданской  | Умение самостоятель но определять   |  |  |  |

|     |                          |  |  |   |  |   |  |  |  |
|-----|--------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|
|     | ной<br>деятельност<br>и. |  | передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | мониторинга физического развития и физической подготовленности.   | идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.   | цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 21. |                          | Физкультурная деятельность с общеразвивающими направленностью деятельностью. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение правой и левой рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных     |  |  |  |

|     |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|     |  |  |  | индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма.   | познанию.   | ых задач.  |  |  |  |
| 22. | Физкультур<br>ная<br>деятельност<br>ь с<br>общеразвив<br>ающими<br>направленн<br>остью | Подвижные игры<br>«Тройная<br>передача». | ОРУ с мячом. СУ. Варианты<br>ловли и передачи мяча.<br>Варианты ведения мяча без<br>сопротивления и с<br>сопротивлением защитника.<br>Броски одной и двумя руками<br>с места; бросок мяча одной<br>рукой от плеча с близкого<br>расстояния после ведения;<br>бросок мяча одной рукой от<br>плеча ( на расстоянии от<br>корзины 3,60м) в движении<br>после ловли от партнера.<br>Учебная игра | Овладение<br>системой<br>знаний о<br>физическом<br>совершенств<br>ании человека,<br>создание<br>основы для<br>формирования<br>интереса к<br>расширению и<br>углублению<br>знаний по<br>истории<br>развития<br>физической<br>культуры,<br>спорта и<br>олимпийского<br>движения. | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на<br>основе<br>личностного<br>выбора,<br>формировани<br>е<br>нравственных<br>чувств и<br>нравственног<br>о поведения,<br>осознанного и<br>от-<br>ветственного<br>отношения к<br>собственным<br>поступкам. | Умение<br>соотносить<br>свои действия<br>с<br>планируемым<br>и результата-<br>ми,<br>осуществлять<br>контроль<br>своей<br>деятельности<br>в процессе<br>достижения<br>результата,<br>определять<br>способы<br>действий в<br>рамках<br>предложенны<br>х условий и<br>требований,<br>корректирова<br>ть свои<br>действия в<br>соответствии<br>с<br>изменяющейс<br>я ситуацией. |  |  |  |

|     |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 23. | <b>Физкультурная деятельность с общеразвивающими направленностью</b> | Совершенствование удара мяча на точность.  | ОРУ с мячом. СУ.<br>Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.<br>Учебная | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. |  |  |  |
| 24. | Физкультурная деятельность с общеразвивающими направленн             | Игра в мини футбол по упрощенным правилам. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное  | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической         | Формирование ответственно о отношения к учению, готовности и способности обучающихся   | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлени я осознанного    |  |  |  |



|     |       |                                     |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|-------|-------------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
|     | остью |                                     | нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра   | культурой, форм активного отдыха и досуга.   | к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.   | выбора в учебной и познавательной деятельности.  |  |  |  |
| 25. |       | Подвижные игры «кто дальше бросит». | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. |  |  |  |
| 26. |       | Равномерный шестиминутный           | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые   | Освоение умений  | Формирование  | Умение определять  |  |  |  |

|     |                        |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|------------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
|     |                        | бег с измерение пульса.                          | упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. |  |  |  |
| 27. | <b>Подвижные игры.</b> | Подвижные игры «Вытащи из круга», «Бой петухов». | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2,   | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности   | Формирование ответственности о отношении к учению, готовности и способности обучающихся   | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного   |  |  |  |

|     |  |                                 |   |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
|     |  |                                 | 3:3. Учебная игра.  | сти.  | к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.   | выбора в учебной и познавательной деятельности.   |  |  |  |
| 28. |  | Подвижная игра «Борьба за мяч». | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |

|     |   |  |  |   |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 29  | <b>Организац<br/>онные<br/>приемы и<br/>навыки.</b> | Совершенствовани<br>е бросков<br>баскетбольного<br>мяча на<br>дальность.     | Инструктаж Т/Б. ОРУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Стойки игрока:<br>перемещения в стойке<br>приставными шагами боком,<br>лицом и спиной вперед;<br>ходьба, бег и выполнение<br>заданий ( сесть на пол, встать,<br>подпрыгнуть, сделать перекат<br>на спине и др.) Эстафеты,<br>игровые упражнения.<br>Повторение ранее<br>пройденного материала.<br>Развитие координационных<br>способностей. | Понимание<br>роли и<br>значения<br>физической<br>культуры в<br>формировании<br>личностных<br>качеств, в<br>активном<br>включении в<br>здоровый образ<br>жизни,<br>укреплении и<br>сохранении<br>индивидуально<br>го здоровья. | Формировани<br>е<br>коммуникати<br>вной<br>компетентнос<br>ти в общении<br>и<br>сотрудничест<br>ве со<br>сверстниками,<br>детьми<br>старшего и<br>младшего<br>возраста,<br>взрослыми в<br>процессе<br>образовательн<br>ой,<br>общественно<br>полезной,<br>учебно-<br>исследователь<br>ской,<br>творческой и<br>других видов<br>деятельности. | Владение<br>основами<br>самоконтроля,<br>самооценки,<br>принятия<br>решений и<br>осуществлени<br>я осознанного<br>выбора в<br>учебной и<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |  |  |  |
| 30. |   | Совершенствовани<br>е броска мяча<br>м/мяча на<br>дальность из за<br>головы. | ОРУ. СУ. Комбинации из<br>освоенных элементов техники<br>перемещений. Имитация<br>передачи мяча на месте и<br>после перемещения двумя<br>руками; освоение<br>расположения кистей и<br>пальцев рук на мяче; передача  | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленно   | Воспитание<br>российской<br>гражданской<br>идентичности<br>: патриотизма,<br>любви и<br>уважения к<br>Отечеству,   | Умение<br>самостоятель<br>но определять<br>цели своего<br>обучения, ста<br>вить и<br>формулировать<br>для себя   |  |  |  |

|    |  |   |   |  |  |   |  |  |  |
|----|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
|    |  |   | <p>мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».</p> | сти.   | <p>чувства гордости за свою Родину.</p>  | <p>новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>                   |  |  |  |
| 31 |  | <p>Совершенствование метание м/мяча на дальность.</p> | <p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>   | <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функционально</p> | <p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> | <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы</p> |  |  |  |

|     |  |  |   |  |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
|     |  |  |   | й<br>направленност<br>ью с учётом<br>индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма.  |   | решения<br>учебных и<br>познавательн<br>ых задач.   |  |  |  |
| 32. | Общеразвив<br>ающие<br>упражнения<br>. | Совершенствован<br>ие упражнений<br>на развитие<br>гибкости. | ОРУ. Верхняя прямая и<br>нижняя подача. Развитие<br>координационных<br>способностей. Разбег, прыжок<br>и отталкивание (шаги по<br>разметке, длина разбега 2 -4 м<br>(3 шага); имитация замаха и<br>удара кистью по мячу; бросок<br>теннисного мяча через сетку в<br>прыжке с разбега; прямой н/у<br>после подбрасывания мяча<br>партнером. Подвижные игры:<br>«Бомбардиры», « По наземной<br>мишени». Учебная игра. | Овладение<br>системой<br>знаний о<br>физическом<br>совершенствов<br>ании человека,<br>создание<br>основы для<br>формирования<br>интереса к<br>расширению и<br>углублению<br>знаний по<br>истории<br>развития<br>физической<br>культуры,<br>спорта и<br>олимпийского<br>движения. | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на<br>основе<br>личностного<br>выбора,<br>формировани<br>е<br>нравственных<br>чувств и<br>нравственног<br>о поведения,<br>осознанного и<br>от-<br>ветственного<br>отношения к<br>собственным<br>поступкам. | Умение<br>соотносить<br>свои действия<br>с<br>планируемым<br>и результата-<br>ми,<br>осуществлять<br>контроль<br>своей<br>деятельности<br>в процессе<br>достижения<br>результата,<br>определять<br>способы<br>действий в<br>рамках<br>предложенны<br>х условий и<br>требований,<br>корректирова<br>ть свои<br>действия в<br>соответствии<br>с |  |  |  |

|     |                              |  |  |   |  |  |  |  |  |
|-----|------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|
|     |                              |  |  |   |  | изменяющейся ситуацией.  |  |  |  |
| 33. |                              | Упражнения на гимнастической скамейке. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.   |  |  |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения . | Челночный бег 3 по 10м 2-3 повторения. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.                                    | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и                       | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |

|     |  |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|
|     |  |   |   |  | нравственног<br>о поведения,<br>осознанного и<br>от-<br>ветственного<br>отношения к<br>собственным<br>поступкам.  |  |  |  |
| 35. | <i>Физкультур<br/>ная<br/>деятельнос<br/>ть.</i> | Бег с ускорением<br>15-20м.<br>Подвижные<br>игры. | Повторный инструктаж по ТБ,<br>инструктаж по гимнастике.<br>Цель и задачи общей и<br>специальной физической<br>подготовки, содержание и<br>формы организации.<br>Специальные беговые<br>упражнения. Упражнения на<br>гибкость. Упражнения с<br>внешним сопротивлением – с<br>гантелями. | Освоение<br>умений<br>отбирать физи-<br>ческие<br>упражнения и<br>регулировать<br>физические<br>нагрузки для<br>само-<br>стоятельных<br>систематически<br>х занятий с<br>различной<br>функционально<br>й<br>направленност<br>ью с учётом<br>индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма. | Воспитание<br>русской<br>гражданской<br>идентичности<br>: патриотизма,<br>любви и<br>уважения к<br>Отечеству,<br>чувства<br>гордости за<br>свою Родину. | Умение<br>определять<br>понятия,<br>создавать<br>обобщения,<br>устанавливать<br>анalogии,<br>классифициро<br>вать,<br>самостоятель<br>но выбирать<br>основания и<br>критерии для<br>классификаци<br>и,<br>устанавливать<br>причинно-<br>следственные<br>связи, строить<br>логические<br>рассуждения<br>и делать<br>выводы. |  |  |
| 36. | <i>Физкульту</i>                                 | Совершенствова                                    | ОРУ, СУ. Специальные  | Расширение   | Формировани   | Умение   |  |  |



|    |   |   |  |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|--|
|    | <b>рная деятельность.</b>                         | ние техники остановок, поворотов                    | беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.               | е коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Совершенствование ловли и передача мяча в движении. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.  | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, | Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства   | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения   |  |  |  |

|     |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
|     |  |  |  | форм<br>активного<br>отдыха и<br>досуга.  | гордости за<br>свою Родину  | учебных и<br>познавательн<br>ых задач.  |  |  |  |
| 38. |  | Ведение мяча с<br>изменением<br>направления и<br>скорости. | ОРУ комплекс с<br>гимнастическими палками.<br>Совершенствование<br>упражнений в висах и упорах:<br>мальчики – упражнение на<br>средней перекладине: махом<br>одной и толчком другой<br>подъем переворотом в упор;<br>махом назад соскок; Девочки<br>– на разновысоких брусьях:<br>наскок прыжком в упор на<br>н/ж; соскок с поворотом;<br>размахивание изгибами; вис<br>лежа, вис присев. Упражнение<br>на бревне. Комбинации из<br>ранее освоенных элементов.<br>Подтягивание: юноши - на<br>высокой перекладине,<br>девушки – на низкой<br>перекладине – на результат. | Понимание<br>роли и<br>значения<br>физической<br>культуры в<br>формировании<br>личностных<br>качеств, в<br>активном<br>включении в<br>здоровый образ<br>жизни,<br>укреплении и<br>сохранении<br>индивидуально<br>го здоровья. | Формировани<br>е<br>ответственног<br>о отношения<br>к учению,<br>готовности и<br>способности<br>обучающихся<br>к<br>саморазвитию<br>и<br>самообразова<br>нию на<br>основе<br>мотивации к<br>обучению и<br>познанию. | Умение<br>самостоятель<br>но определять<br>цели своего<br>обучения, ста<br>вить и<br>формулировать<br>для себя<br>новые задачи<br>в учёбе и<br>познаватель<br>ной<br>деятельности,<br>развивать<br>мотивы и<br>интересы<br>своей<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |  |  |  |
| 39. |  | Совершенствовани<br>е броска мяча<br>в даль.(кольцо).      | ОРУ на осанку. СУ.<br>Подтягивание из виса<br>(юноши), из виса лежа<br>(девушки). Метание<br>набивного мяча из – за головы<br>(сидя, стоя), назад (через<br>голову, между ног), от груди   | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического<br>развития и<br>физической  | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на   | Владение<br>основами<br>самоконтроля,<br>самооценки,<br>принятия<br>решений и<br>осуществлени   |  |  |  |

|     |                               |   |  |   |  |   |  |  |  |
|-----|-------------------------------|---|--|---|--|---|--|--|--|
|     |                               |   | <p>двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>  | <p>подготовленно сти.</p>   | <p>основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.</p>                          | <p>я осознанного выбора в учебной и познавательн ой деятельности.</p>   |  |  |  |
| 40. | Общеразвив ающие упражнения . | Игра в баскетбол и гандбол по упрощенным вариантам. | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Эстафеты. Упражнения на гибкость.</p> | <p>Освоение умений отбирать физи- ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само- стоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х</p> | <p>Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничест ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно</p> | <p>Умение самостоятель но определять цели своего обучения, ста- вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель- ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой</p> |  |  |  |

|     |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|     |  |  |   | возможностей и особенностей организма.  | полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.  | деятельности.  |  |  |  |
| 41. |  | Основные положения и движения руками и ногами. | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 42. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. | Общеразвивающие упражнения с предметами и без. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..  | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание   | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на   | Умение соотносить свои действия с планируемым и результатами,  |  |  |  |

|     |  |  |   |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
|     |  |  |   | <p>основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.</p>                          | <p>основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к собственным поступкам.</p> | <p>осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенны х условий и требований, корректирова ть свои действия в соответствии с изменяющейс я ситуацией.</p> |  |  |  |
| 43. | <p><b>Совершенство вание техники упражнени й верхней и боковой передачи.</b></p> | <p>Общеразвивающ ие упражнения с набивными мячами.</p> | <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.</p> | <p>Приобретение опыта организации самостоятельн ых систематич еских занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> | <p>Формировани е коммуникати вной компетентнос ти в общении и сотрудничест ве со сверстниками, детьми старшего и младшего</p>                                     | <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>  |  |  |  |

|     |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     |                                       |  |  | освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.  | возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.                          |  |  |  |  |
| 44. | Игра мяч через сетку передача с 4-5м. | Совершенствование техники упражнений верхней и боковой передачи. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |

|     |  |                                       |   |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---------------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
|     |  |                                       |   | организма.   |   |  |  |  |  |
| 45. |  | Игра мяч через сетку передача с 4-5м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.  | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. |  |  |  |
| 46. |  | Подвижная игра Мяч капитану.          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической         | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе   | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для  |  |  |  |

|     |  |  |  |   |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
|     |  |  |  | культурой, форм активного отдыха и досуга.  | личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | решения учебных и познавательных задач.  |  |  |  |
| 47. |  | Основы знаний. Теория закрепление темы «Оказание первой помощи». | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей | Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.                    | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |



|     |  |   |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
|     |  |   |   | и особенностей организма.   |  |  |  |  |  |
| 48. | Общеразвивающие упражнения . Прыжки со скалкой за 30 секунд. Эстафетный бег. | Закрепление техники упражнений с гимнастической палкой. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 49. |  | Прыжки со скалкой за 30 секунд. Эстафетный бег.         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2  | Понимание роли и значения физической культуры в   | Формирование ответственного отношения к учению,  | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и  |  |  |  |

|     |  |  |   |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
|     |  |  | -3 x 20 – 30 метров.  | формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.  | готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразова нию на основе мотивации к обучению и познанию.   | символы, модели и схемы для решения учебных и познавательн ых задач.  |  |  |  |
| 50. | Совершенство вание техники лазания по канату с техникой в два приема.(3-4м). | Повторный инструктаж по программе вводного на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематически х занятий с различной функционально й направленност ью с учётом индивидуальны х возможностей | Развитие морального сознания и компетентнос ти в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировани е нравственных чувств и нравственног о поведения, осознанного и от- ветственного отношения к | Умение самостоятель но определять цели своего обучения, стави ть и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательн ой |  |  |  |

|     |                      |   |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|----------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
|     |                      |   |   | и особенностей организма.   | собственным поступкам;   | деятельности;  |  |  |  |
| 51. | ОРУ (выносливость).  | Совершенствование техники лазания по канату с техникой в два приема.(3-4м). | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 52. | Формирование осанки. | Подвижные игры в форме эстафет.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с  | Овладение системой знаний о   | Воспитание российской гражданской  | Умение соотносить свои действия  |  |  |  |

|     |                      |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|----------------------|--|---|---|--|--|--|--|--|
|     |                      |  | <p>высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.</p>  | <p>физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.</p> | <p>идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину</p> | <p>с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> |  |  |  |
| 53. | Формирование осанки. | Комплекс корригирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного | <p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на</p> | <p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением</p>  | <p>Формирование ответственности о отношении к учению, готовности и способности обучающихся к</p> | <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности</p>  |  |  |  |

|     |                             |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
|     |                             | столба.                                | дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.  | правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.   | саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.   | её решения.  |  |  |  |
| 54. | Физкультурная деятельность. | Подвижная игра «Мяч с четырех сторон». | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |

|     |  |   |  |   |  |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 55. |  | Прыжки по разметкам в различном положении.                      | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. |  |  |  |
| 56. |  | Совершенствование техники переноски партнера в парах, прыжковые | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное   | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и   | Умение соотносить свои действия с планируемым и результата-  |  |  |  |

|  |  |             |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|-------------|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  | упражнения. | <p>выполнение отталкивания);</p> <p>повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> | <p>физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> | <p>способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> | <p>ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> |  |  |  |
|--|--|-------------|--|--|--|---|--|--|--|

|     |                                 |   |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 57. | Двигательные действия и навыки. | Кувырки вперед назад и перекатом, стойка на лопатках.           | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 58. |                                 | Совершенствование техники опорного прыжка с небольшого разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в  | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе  | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе   |  |  |  |



|  |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
|  |  |  |  | активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья. | личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|

|     |  |  |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 59. |  | Совершенствование самостраховок на бок, спину. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).<br>Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);<br><br>повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|---|--|--|--|

|     |                            |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|----------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
|     |                            |  |  |  | познанию.   | причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.   |  |  |  |
| 60. |                            | Подвижная игра «Борьба за предмет».            | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 61. | Физкультурная деятельность | Совершенствование техники стоек, передвижений, | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие   | Овладение системой знаний о физическом   | Формирование ответственного отношения   | Умение самостоятельно планировать  |  |  |  |

|     |    |  |   |  |   |   |  |  |  |
|-----|----|--|---|--|---|---|--|--|--|
|     | Б. | остановок.   | скоростно-силовых качеств.  | совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.                  | к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.  | пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.                                    |  |  |  |
| 62. |    | Совершенствование ударов по неподвижному мячу, ведение мяча. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от- | Умение соотносить свои действия с планируемым и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках |  |  |  |

|     |                             |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
|     |                             |  |   | х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма  | ветственного<br>отношения к<br>собственным<br>поступкам.  | предложенны<br>х условий и<br>требований,<br>корректирова<br>ть свои<br>действия в<br>соответствии<br>с<br>изменяющейс<br>я ситуацией. |  |  |  |
| 63. | Общеразвивающие упражнения. | Совершенствование подвижных игр «Борьба за мяч». | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.   |  |  |  |

|     |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
|     |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
| 64. |  | Совершенствование выполнения эстафет с преодолением препятствий. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения |  |  |  |
| 65. |  | Метание м/мяча в цель с 8 метров.                                | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и  | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и                              |  |  |  |

|     |  |                             |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
|     |  |                             | Выполнять в среднем темпе  | занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.                                  | способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.   | осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.  |  |  |  |
| 66. |  | Равномерный бег до 10 мин.. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать |  |  |  |

|     |                             |  |   |  |   |   |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|
|     |                             |  |   |  |   | выводы.   |  |  |  |
| 67. | Общеразвивающие упражнения. | Совершенствование эстафет «Бег паучком» «Посадка картофеля». | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. | Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. | Формирование ответственности к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 68. |                             | Совершенствование хождения по гимнастической скамейке.       | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. | Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать   | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на  | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность  |  |  |  |

|     |                             |  |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
|     |                             |  |   | направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией            | основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. |  |  |  |
| 69. | Физкультурная деятельность. | Совершенствование действий в подвижной игре «Перестрелка». | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в движении. СУ. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.                            | Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и  |  |  |  |



|     |                             |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
|     |                             |   |  | и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.  |  | профессиональной ориентации.   |  |  |  |
| 70. |                             | Совершенствование эстафет, эстафеты с подскоком на одной ноге и другой. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 минут. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 71. | Общеразвивающие упражнения. | Ходьба по гим. Скамейке и рейке с предметами и без.                     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.  | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в   | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе  | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе   |  |  |  |

|     |  |                         |   |  |   |   |  |  |  |
|-----|--|-------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
|     |  |                         |   | активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.  | личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.   |  |  |  |
| 72. |  | Метание набивного мяча. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского | отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.            | умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и |  |  |  |

|     |  |                                |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
|     |  |                                |   | движения.  |  | требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией   |  |  |  |
| 73. |  | Бег с ускорением от 30 – 40 м. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы. |  |  |  |

|     |      |   |   |   |   |   |  |  |  |
|-----|------|---|---|---|---|---|--|--|--|
|     |      |   |   |   | деятельности.   |   |  |  |  |
| 74. | ОРУ  | Вис, прогнувшись на гим. скамейке, подтягивание в висе .  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).<br>Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;<br>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 75. | ОФП. | Совершенствование упражнений в висе на малой перекладине. | Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам   | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением                         | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,   | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.                              |  |  |  |

|     |                                  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|--|
|     |                                  |  |   | правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.   | детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной  |  |  |  |  |
| 76. | Организационные навыки и приемы. | Совершенствование способов различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |
| 77. |                                  | Перетягивание каната. Подвижные  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с  | Понимание роли и значения физической  | Формирование коммуникативной   | Умение создавать, применять и преобразовыв   |  |  |  |

|     |  |   |   |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|---|---|---|---|---|--|--|--|
|     |  | игры.   | использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.  | культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья. | компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | ать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.   |  |  |  |
| 78. |  | Совершенствование техники эстафетного бега в спортзале. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.  | Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину   | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной |  |  |  |

|     |  |                                  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|--|----------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
|     |  |                                  |   |   |   | деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности  |  |  |  |
| 79. |  | Комбинация из различных эстафет. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 80. |  | Подвижная игра «Мяч с четырех    | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад   | Овладение системой знаний о   | Формирование ответственног  | Умение соотносить свои действия  |  |  |  |

|     |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
|     |  | сторон».                                | <p>слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на пресс.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>                         | <p>физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> | <p>о отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> | <p>с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> |  |  |  |
| 81. |  | «Мяч через сетку» по основным правилам. | <p>ОРУ с мячом. СУ.</p> <p>Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после</p> | <p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности</p>   | <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со</p>  | <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности</p>  |  |  |  |



|     |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
|     |  |  | двух шагов. Тактика свободного нападения.<br>Учебная   | сти.  | сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности | её решения.   |  |  |  |
| 82. |  | «Мяч через сетку» с элементами баскетбола. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.<br>Учебная | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и                          | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности |  |  |  |

|     |                             |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
|     |                             |   |  | индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма.                             | познанию   |  |  |  |  |
| 83. | Общеразвивающие упражнения. | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | ОРУ с мячом. СУ.<br>Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. |  |  |  |
| 84. |                             | Бег на 30 метров.                         | ОРУ с мячом. СУ.<br>Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать                                  | Формирование коммуникативной компетентности в общении  | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать                                |  |  |  |

|     |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|     |  |  | <p>четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после</p>  | <p>физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> | <p>и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> | <p>анalogии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы</p> |  |  |  |
| 85. |  | <p>Бег на 400 м.<br/>Подвижные игры.</p> | <p>ОРУ с мячом. СУ.<br/>Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после</p> | <p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p>  | <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе</p>  | <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>   |  |  |  |

|     |                   |  |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|-------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
|     |                   |  |   |   | мотивации к обучению и познанию.   |   |  |  |  |
| 86. |                   | Бег на 60 метров. Подвижные игры.                                  | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. |  |  |  |
| 87. | ОРУ выносливость. | Совершенствование техники кросса по пересеченной местности до 1км. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в  | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве   | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного                                  |  |  |  |

|     |           |  |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|-----------|--|---|---|--|---|--|--|--|
|     |           |  |   | активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуально го здоровья.   | ве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательн ой, общественно полезной, учебно-исследователь ской, творческой и других видов деятельности. | выбора в учебной и познавательн ой деятельности.  |  |  |  |
| 88. | ОРУ сила. | Совершенствован ие прыжков в высоту на месте и в движении. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленно сти. | Воспитание российской гражданской идентичности патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.   | Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулироват ь для себя новые задачи в учёбе и познавательн ой деятельности, развивать мотивы и интересы |  |  |  |

|     |         |   |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|---------|---|--|--|---|--|--|--|--|
|     |         |   |  |  |   | своей познавательной деятельности.   |  |  |  |
| 89. | ОЗ о ФК | Физическая подготовленность скоростно силовые качества, скорость. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией |  |  |  |

|     |                  |  |  |   |   |  |  |  |  |
|-----|------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 90. | Легкая атлетика. | Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подвижные игры.             | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.                  | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.   |  |  |  |
| 91. |                  | Закрепление высокого и низкого старта со стартовым ускорением. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.                                    | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  |  |  |

|     |                             |   |   |   |  |   |  |  |  |
|-----|-----------------------------|---|---|---|--|---|--|--|--|
|     |                             |   |   |   | ответственно<br>о отношения<br>к<br>собственным<br>поступкам.  |   |  |  |  |
| 92. |                             | Повторный<br>пробег 20 м по 2-<br>3 раза.                 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями<br>«сериями» на 20, 30, 60м.<br>Прыжки через скакалку на<br>одной и двух ногах. Учебная<br>игра. | Освоение<br>умений<br>отбирать<br>физические<br>упражнения и<br>регулировать<br>физические<br>нагрузки для<br>самостоятельн<br>ых<br>систематически<br>х занятий с<br>различной<br>функционально<br>й<br>направленност<br>ью с учётом<br>индивидуальны<br>х<br>возможностей<br>и особенностей<br>организма. | Воспитание<br>российской<br>гражданской<br>идентичности<br>: патриотизма,<br>любви и<br>уважения к<br>Отечеству,<br>чувства<br>гордости за<br>свою Родину. | Умение<br>определять<br>понятия,<br>создавать<br>обобщения,<br>устанавливать<br>анalogии,<br>классифициро<br>вать,<br>самостоятель<br>но выбирать<br>основания и<br>критерии для<br>классификаци<br>и,<br>устанавливать<br>причинно-<br>следственные<br>связи, строить<br>логические<br>рассуждения<br>и делать<br>выводы |  |  |  |
| 93. | ОРУ<br>силовые<br>качества. | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>за 30 сек. | ОРУ комплекс с<br>гимнастическими палками.<br>Комбинации из ранее<br>освоенных акробатических<br>элементов. Прыжки          | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического  | Формировани<br>е<br>коммуникати<br>вной<br>компетентнос  | Умение<br>самостоятель<br>но определять<br>цели своего<br>обучения,   |  |  |  |



|     |  |  |  |   |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
|     |  |  | «змейкой» через скамейку.  | развития и физической подготовленности  | ти в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. |  |  |  |
| 94. |  | Удержание тела в висе на перекладине.<br>Прыжки в длину с места. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на  | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.                           |  |  |  |

|     |  |  |   |   |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|--|--|
|     |  |  |   | досуга.   | основе<br>мотивации к<br>обучению и<br>познанию.  |  |  |  |  |
| 95. | Легкая<br>атлетика.                    | Бег на 1000<br>метров.                                 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями<br>«сериями» на 20, 30, 60м.<br>Прыжки через скакалку на<br>одной и двух ногах. Учебная<br>игра. | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического<br>развития и<br>физической<br>подготовленно<br>сти. | Развитие<br>морального<br>сознания и<br>компетентнос<br>ти в решении<br>моральных<br>проблем на<br>основе<br>личностного<br>выбора,<br>формировани<br>е<br>нравственных<br>чувств и<br>нравственног<br>о поведения,<br>осознанного и<br>ответственног<br>о отношения<br>к<br>собственным<br>поступкам | Владение<br>основами<br>самоконтроля,<br>самооценки,<br>принятия<br>решений и<br>осуществлени<br>я осознанного<br>выбора в<br>учебной и<br>познавательн<br>ой<br>деятельности. |  |  |  |
| 96. | Физкультур<br>ная<br>деятельност<br>ь. | Совершенствован<br>ие техники игры<br>«Русская лапта». | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями<br>«сериями» на 20, 30, 60м.<br>Прыжки через скакалку на<br>одной и двух ногах. Учебная<br>игра. | Расширение<br>опыта<br>организации и<br>мониторинга<br>физического<br>развития и<br>физической                          | Формировани<br>е<br>коммуникати<br>вной<br>компетентнос<br>ти в общении<br>и  | Умение<br>самостоятель<br>но определять<br>цели своего<br>обучения,<br>ставить и<br>формулироват   |  |  |  |

|     |          |                                 |  |  |   |   |  |  |  |
|-----|----------|---------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
|     |          |                                 |  | <p>подготовленно сти.</p> <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> | <p>сотрудниче стве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности</p> | <p>ь для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> |  |  |  |
| 97. | ОРУ сила | Подвижная игра «Русская лапта». | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на | <p>Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,</p>   | <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного</p>  | <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативн</p>  |  |  |  |

|     |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
|     |  |   | <p>гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.</p> | <p>форм активного отдыха и досуга.</p>   | <p>выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p>   | <p>ые, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>   |  |  |  |
| 98. |  | <p>Челночный бег 3 по 10м, 2-3 повтора. Подвижные игры.</p> | <p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..</p>   | <p>Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> | <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным</p> | <p>Умение соотносить свои действия с планируемыми и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,</p> |  |  |  |

|      |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|      |  |  |   |   | поступкам  | корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией                         |  |  |  |
| 99.  |  | Закрепление техники упрощенного варианта игры в баскетбол.     | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. |  |  |  |
| 100. |  | Подвижная игра упрощенный вариант игры в баскетбол, волейболом | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди  | Формирование коммуникативной компетентности в общении и   | Развитие морального сознания и компетентности в решении  | Умение определять понятия, создавать обобщения,  |  |  |  |

|  |  |        |  |   |   |   |  |  |  |
|--|--|--------|--|---|---|---|--|--|--|
|  |  | мячом. | <p>двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.</p> | <p>сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> | <p>моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p> | <p>устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.</p> |  |  |  |
|--|--|--------|--|---|---|---|--|--|--|

|      |    |   |  |   |   |  |  |  |  |
|------|----|---|--|---|---|--|--|--|--|
| 101. | ОЗ | <p>Закрепление темы «Закаливающие процедуры».</p> | <p>ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.</p> | <p>Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> | <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного</p> | <p>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> |  |  |  |
|------|----|---|--|---|---|--|--|--|--|

|      |                          |  |  |   |  |   |  |  |  |
|------|--------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|
|      |                          |  |  |   | поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.   |   |  |  |  |
| 102. | ОРУ.<br>Легкая атлетика. | Отжимание на перекладине, брусьях.<br>Подведение итогов учебного года. | Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.<br>Учебная игра | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач |  |  |  |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|----------|--|------------------------|------------|
|          |  | Основная               |            |
|          |  |                        |            |

|          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
|          |   | школа    |   |
| <b>1</b> | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |          |   |
| <b>1</b> | <b>2</b>  | <b>3</b> | <b>4</b>  |
| 1.1      | Стандарт основного общего образования по физической культуре  | Д        | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)   |
| 1.2      | Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень                 |          |   |
| 1.3      | Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре      | Д        |   |
| 1.4      | Учебник по физической культуре  | К        | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации   |
| 1.5      | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»        | Г        | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек   |
| 1.6      | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д        | В составе библиотечного фонда   |
| 1.7      | Методические издания по физической культуре для учителей  | Д        | 1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;<br>2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);<br>3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. |



|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
|          |   |   | <p>4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p> |
| <b>2</b> | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>  |   |  |
| 2.1      | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                      | Д |  |
| 2.2      | Плакаты методические  | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям   |
| 2.3      | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| <b>3</b> | <b>Экранно-звуковые пособия</b>   |   |  |
| 3.1      | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»              | Д | Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>  |
| <b>4</b> | <b>Технические средства обучения</b>  |   |  |
| 4.1      | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет  | Д |  |
| 4.2      | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок                                 | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей   |
| 4.3      | Радиомикрофон (петличный)   | Д |  |
| 4.4      | Мультимедийный компьютер  | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков,   |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
|          |   |   | аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных) |
| 4.5      | Мультимедиапроектор   | Д |   |
| 4.6      | Экран (на штативе или навесной)                               | Д | Минимальные размеры<br>1,25 x 1,25  |
| <b>5</b> | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |   |   |
|          | <i>Гимнастика</i>   |   |   |
| 5.1      | Стенка гимнастическая   | Г |   |
| 5.2      | Бревно гимнастическое высокое                                 | Г |   |
| 5.3      | Козел гимнастический  | Г |   |
| 5.4      | Конь гимнастический   | Г |   |
| 5.5      | Перекладина гимнастическая                                    | Г |   |
| 5.6      | Канат для лазанья с механизмом крепления                      | Г |   |
| 5.7      | Мост гимнастический подкидной                                 | Г |   |
| 5.8      | Скамейка гимнастическая жесткая                               | Г |   |
| 5.9      | Штанги тренировочные  | Г |   |
| 5.10     | Гантели наборные  | Г |   |
| 5.11     | Коврик гимнастический   | Г |   |
| 5.12     | Маты гимнастические   | Г |   |
| 5.13     | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)                               | Г |   |
| 5.14     | Мяч малый (теннисный)   | К |   |

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| 5.15                   | Скакалка гимнастическая                          | К |  |
| 5.16                   | Мяч малый (мягкий)                               | К |  |
| 5.17                   | Палка гимнастическая                             | К |  |
| 5.18                   | Обруч гимнастический                             | К |  |
| <i>Легкая атлетика</i> |  |   |  |
| 5.19                   | Барьеры легкоатлетические тренировочные          | Г |  |
| 5.20                   | Флажки разметочные на опоре                      | Г |  |
| 5.21                   | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  | Г |  |
| 5.22                   | Рулетка измерительная<br>(10 м, 50 м)            | Д |  |
| 5.23                   | Номера нагрудные                                 | Г |  |
| <i>Спортивные игры</i> |  |   |  |
| 5.24                   | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.25                   | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | Г |  |
| 5.26                   | Мячи баскетбольные                               | Г |  |
| 5.27                   | Жилетки игровые с номерами                       | Г |  |
| 5.28                   | Стойки волейбольные универсальные                | Д |  |
| 5.29                   | Сетка волейбольная                               | Д |  |
| 5.30                   | Мячи волейбольные                                | Г |  |
| 5.31                   | Ворота для мини-футбола                          | Д |  |
| 5.32                   | Мячи футбольные                                  | Г |  |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 5.33     | Компрессор для накачивания мячей                          | Д |   |
|          | <b>Измерительные приборы</b>                              |   |   |
| 5.34     | Тонометр автоматический                                   | Д |   |
| 5.35     | Весы медицинские с ростомером                             | Д |   |
|          | <b>Средства доврачебной помощи</b>                        |   |   |
| 5.36     | Аптечка медицинская                                       | Д |   |
| <b>6</b> | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                         |   |   |
| 6.1      | Спортивный зал игровой                                    |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2      | Спортивный зал гимнастический                             |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек  |
| 6.3      | Кабинет учителя   |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды  |
| 6.4      | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры  |
| <b>7</b> | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |   |
| 7.1      | Легкоатлетическая дорожка                                 | Д |   |
| 7.2      | Сектор для прыжков в длину                                | Д |   |
| 7.3      | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | Д |   |
| 7.4      | Площадка игровая баскетбольная                            | Д |   |
| 7.5      | Площадка игровая волейбольная                             | Д |   |
| 7.6      | Гимнастический городок                                    | Д |   |

|     |                    |   |  |
|-----|--------------------|---|--|
| 7.7 | Полоса препятствий | Д |  |
|-----|--------------------|---|--|