

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 освоения физической культуры.**

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 освоения физической культуры.**

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.

**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 научиться:

* 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 ГТО.

**2. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

 **Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Пинербол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3. Тематическое планирование в 3 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата по плану**  | **Дата фактическая** |
|  | **Легкая атлетика (21 часов)** |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин.  | 1 | 04.09 |  |
| **2** | ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.  | 1 | 05.09 |  |
| **3** | ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин.  | 1 | 06.09 |  |
| **4** | ОРУ в движении. Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. | 1 | 11.09 |  |
| **5** | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам., с высоты 70 см с поворотом на 180 гр.  | 1 | 12.09 |  |
| **6** | ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов.  | 1 | 13.09 |  |
| **7** | ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места. | 1 | 18.09 |  |
| **8** | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на точность. | 1 | 19.09 |  |
| **9** | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние | 1 | 20.09 |  |
| **10** | ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. | 1 | 25.09 |  |
| **11** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. | 1 | 26.09 |  |
| **12-13** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры. | 2 | 27.09 02.10 |  |
| **14** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника).  | 1 | 03.10 |  |
| **15** | РУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. | 1 | 04.10 |  |
| **16** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета.  | 1 | 09.10 |  |
| **17** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.  | 1 | 10.10 |  |
| **18** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.  | 1 | 11.10 |  |
| **19** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.  | 1 | 16.10 |  |
| **20** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами.  | 1 | 17.10 |  |
| **21** | ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты. | 1 | 18.10 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола (3 часа)** |
| **22** | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом.  | 1 | 23.10 |  |
| **23** | Ведение мяча бегом правой и левой Передачи в парах в беге, остановка мяча.  | 1 | 24.10 |  |
| **24** | ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой. | 1 | 25.10 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)** |
| **25** | Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». | 1 | 06.11 |  |
| **26** | ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; | 1 | 07.11 |  |
| **27** | ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. | 1 | 08.11 |  |
| **28** | ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».  | 1 | 13.11 |  |
| **29-30** | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад. | 2 | 14.11 15.11 |  |
| **31-32** | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды. Кувырок вперёд; кувырок назад. | 2 | 20.11 21.11 |  |
| **33** | Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. | 1 | 22.11 |  |
| **34-35** | Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». | 2 | 27.1128.11 |  |
| **36** | ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».  | 1 | 29.11 |  |
| **37** | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». | 1 | 04.12 |  |
| **38** | ОРУ с предметами висы прогнувшись. | 1 | 05.12 |  |
| **39** | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 06.12 |  |
| **40** | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 | 11.12 |  |
| **41** | ОРУ в движении. Лазанье, перелезание через гимнастического коня. | 1 | 12.12 |  |
| **42** | Лазание по гимнастической стенке, скамейке. | 1 | 13.12 |  |
| **43** | Лазанье по наклонной скамейке. | 1 | 18.12 |  |
| **44** | Упражнение на бревне. Вскок на козла | 1 | 19.12 |  |
| **45** | ОРУ в движении. Опорный прыжок.  | 1 | 20.12 |  |
| **46-47** | Полоса препятствий Эстафеты. | 2 | 25.12 26.12 |  |
| **48** | Эстафеты | 1 | 27.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка (22 часа)** |
| **49** | Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.  | 1 | 15.01 |  |
| **50** | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | 1 | 16.01 |  |
| **51** | повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 17.01 |  |
| **52** | Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 22.01 |  |
| **53** | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.  | 1 | 23.01 |  |
| **54** | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.  | 1 | 24.01 |  |
| **55** | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 29.01 |  |
| **56** | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов.  | 1 | 30.01 |  |
| **57** | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 31.01 |  |
| **58** | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки» | 1 | 05.02 |  |
| **59** | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором. | 1 | 06.02 |  |
| **60** | Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | 1 | 07.02 |  |
| **61** | Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | 1 | 12.02 |  |
| **62** | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | 1 | 13.02 |  |
| **63** | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.  | 1 | 14.02 |  |
| **64** | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. | 1 | 19.02 |  |
| **65** | Круговые эстафеты. Игра «Слалом».  | 1 | 19.02 |  |
| **66** | Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов.  | 1 | 20.02 |  |
| **67** | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».  | 1 | 21.02 |  |
| **68-69** | Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. | 2 | 26.0227.02 |  |
| **70** | Прохождение дистанции до 2,5 км.  | 1 | 28.02 |  |
|  | **Подвижные игры (2 часа)** |
| **71** | ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки». | 1 | 05.03 |  |
| **72** | ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». | 1 | 06.03 |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола (7 часов)** |
| **73** | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. | 1 | 07.03 |  |
| **74** | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись». | 1 | 12.03 |  |
| **75** | Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. | 1 | 13.03 |  |
| **76** | Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему». | 1 | 14.03 |  |
| **77** | ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. | 1 | 19.03 |  |
| **78-79** | ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам. | 2 | 20.03 21.03 |  |
|  | **Подвижные игры (6 часов)** |
| **80** | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м. | 1 | 02.04 |  |
| **81** | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.  | 1 | 03.04 |  |
| **82** | РУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м. | 1 | 04.04 |  |
| **83** | ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м. | 1 | 09.04 |  |
| **84** | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.  | 1 | 10.04 |  |
| **85** | ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м. | 1 | 11.04 |  |
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** |
| **86** | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. | 1 | 16.04 |  |
| **87** | ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. | 1 | 17.04 |  |
| **88** | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. | 1 | 18.04 |  |
| **89** | ОРУ. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.  | 1 | 23.04 |  |
| **90** | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места | 1 | 24.04 |  |
| **91** | ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | 1 | 25.04 |  |
| **92** | Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. | 1 | 30.04 |  |
| **93** | Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву» | 1 | 02.05 |  |
| **94** | Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. | 1 | 07.05 |  |
| **95** | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м | 1 | 08.05 |  |
| **96** | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча. | 1 | 14.05 |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (8 часов)** |
| **97** | ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди.  | 1 | 15.05 |  |
| **98** | Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 16.05 |  |
| **99** | Промежуточная аттестация в форме: тестирования физической подготовленности учащихся. | 1 | 21.05 |  |
| **100-101** | ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол.  | 2 | 22.0523.05 |  |
| **102** | Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. | 1 | 28.05 |  |