**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании Примерной программы начального общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2011г.

**Цель данного учебного курса:** формирование физической культуры личности школьника посредствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи учебного курса**:

* формирование первоначальных представлений о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Программа рассчитана на 102 часов.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

**Характерные для учебного курса формы организации деятельности обучающихся:**

разнообразные уроки физической культуры,

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,

самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы контроля.**

В целях систематического контроля над уровнем знаний, умений и навыков учащихся предлагаются:

- учёт

- самостоятельное выполнение

- проверка домашнего задания

- опрос;

- демонстрация;

- наблюдение;

- тестирование;

- практическое выполнение.

**Общая характеристика учебного предмета, курса.**

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

* личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
* культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МАОУ Черемшанской СОШ на преподавание физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 часа:

1 четверть – 24 часа

2 четверть – 24 часа

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 24 часа.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** −осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

* + овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;
* освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совме­стной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со­вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

**Содержание учебного предмета, курса.**

***Лёгкая атлетика (19ч)***

***Гимнастика с элементами акробатики(20ч)***

***Подвижные игры (18ч)***

***Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)***

***Лыжная подготовка (21ч)***

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

**Физическое совершенствование**.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкойгимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплесы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направление по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела (темы) | Часы | Виды деятельности учащихся |
| 1 | **Легкая атлетика** | 19 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 20 | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 3 | **Подвижные игры** | 18 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 4 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 24 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 21 | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Ноутбук

Экран

Видеопроектор

Фотоаппарат

Телевизор

Музыкальный центр, диски с музыкой.

**Интернет-ресурсы.**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».-Режим доступа:[**http://festival.1september.ru**](http://festival.1september.ru/)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.-Режим доступа:[**http://school-collection.edu.ru**](http://school-collection.edu.ru/)

Все для учителя начальных классов на «Учительском портале»: уроки, презентации, контроль, тесты, планирование, программы.-Режим доступа:[**http://www.uchportal.ru/load/46**](http://www.uchportal.ru/load/46)

**Учебно-практическое оборудование**

Скамейка гимнастическая жёсткая

Мячи: набивной ,мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики: гимнастические,

кегли, обруч пластиковый детский.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная, сетка для переноса и хранения мячей

**График контрольных работ**

**2016– 2017уч.г.**

**Класс: 4**

**Предмет: физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№ урока** | **Тема контрольной работы** |
| 1 | 45 | Тестирование по программе «Президентские состязания» |
| 2 | 102 | Контрольные упражнения |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | | | **Количество часов** | **Тема и тип урока** | | | **Дата** | | **Планируемые результаты** | |
| **план** | **коррекция** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| 1 | **Легкая атлетика**  **(11ч)** | | | 1 | ТБ на уроках физкультуры. Развитие выносливости | | |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;  формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации |
| 2 | 1 | Развитие выносливости | | |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 3 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | | |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при подвижных играх,правила игры, ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 4 | 1 | Развитие мышц. Подвижная игра « Сапёры» | | |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование правил самостоятельной подготовки к занятиям;  организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования |
| 5 | 1 | Развитие силы мышц. Общеразвивающие упражнения. | | |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;  овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами |
| 6 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | | |  |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения,правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |
| 7 | 1 | Развитие быстроты. Инструктаж по ТБ. (Лёгкая атлетика) | | |  |  | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, гигиена, утренняя зарядка, правильное питание оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.) |
| 8 | 1 | Развитие быстроты. Упражнения на развитие силы | | |  |  | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |
| 9 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | | |  |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения, метать из различных положений на дальность и в цель |
| 10 | 1 | Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке. | | |  |  | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставлен­ной задачей и условиями её реализации; определять наибо­лее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха |
| 11 | 1 | Развитие гибкости. Сдача нормативов. Подтягивание. | | |  |  | Уметь:выполнять акробатические элементы, |  |
| 12 | **Гимнастика с элементами акробатики**  **(16ч)** | | | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | | |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения, метать из различных положений на дальность и в цель | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;  формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха |
| 13 | 1 | Развитие выносливости. Беговые упражнения |  | | |  | Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы раздельно и комбинации |
| 14 | 1 | Развитие выносливости. Упражнения с обручем. |  | | |  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 15 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе |  | | |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения, метать из различных положений на дальность и в цель |
| 16 | 1 | Беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов |  | | |  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 17 | 1 | Беговые упражнения. Подвижная игра  « Медведи» |  | | |  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 18 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | | |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения, метать из различных положений на дальность и в цель |
| 19 | 1 | Обучение технике прыжков в длину |  | | |  | Уметь: выполнять прыжки в длину с места. |
| 20 | 1 | Обучение технике прыжков в длину |  | | |  | Уметь: выполнять прыжки в длину с места и с разбега. Выполнять опорный прыжок. |
| 21 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе |  | | |  | Уметь: соблюдать правила игры, выполныть правильно игровые движения, | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения  Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 22 | 1 | Прыжки в длину с места. Подскоки. |  | | |  | Уметь: выполнять прыжки в длину с места и с разбега ; выполнять опорный прыжок |
| 23 | 1 | Многоскоки. Подскоки. Прыжки с места. |  | | |  | Уметь: выполнять прыжки в длину с места и с разбега; выполнять опорный прыжок |
| 24 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе |  | | |  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| 25 | 1 | Ведение мяча левой и правой рукой в движении. |  | | |  | Уметь: ведение мяча левой и правой рукой в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| 26 | 1 | Ведение мяча левой и правой рукой в движении. |  | | |  | Уметь: ведение мяча левой и правой рукой в движении; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| 27 | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. |  | | |  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |
| 28 | **Подвижные игры**  **(18ч)** | | | 1 | Передача мяча двумя руками от груди. |  | | |  | Уметь: передавать мяч от груди; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 29 | 1 | ОРУ. Игра «Разведчики и часовые». |  | | |  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 30 | 1 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». |  | | |  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |
| 31 | 1 | ОРУ. Эстафеты. |  | | |  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |
| 32 | 1 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  | | |  | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх |
| 33 | 1 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 34 | 1 | ОРУ. «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 35 | 1 | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки» |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 36 | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол |
| 37 | 1 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол |
| 38 | 1 | ОРУ. Развитие скоростных качеств |  | | |  | Знать: правила поведения на лыжах, Т\б.  Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 39 | 1 | ОРУ. Игра «Эстафета зверей». |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 40 | 1 | ОРУ .«Метко в цель», «Кузнечики». |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 41 | 1 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Невод». |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 42 | 1 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Западня». |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 43 | 1 | ОРУ. Игра «Пара­шютисты». |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;  видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека;  оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; |
| 44 | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств. |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 45 | 1 | ОРУ. Эстафеты с предметами.  **Тестирование по программе «Президентские состязания»** |  | | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 46 | **Подвижные игры на основе баскетбола**  **(8ч)** | | | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества |
| 47 | 1 | ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 48 | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 49 | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижныхигр; играть в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 50 | 1 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 51 | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 52 | 1 | ОРУ Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 53 | 1 | ОРУ. Эстафеты. |  | | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 54 | **Лыжная подготовка**  **(21ч)** | |  | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 55 |  | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 56 |  | | Передвижение скользящим шагом без полок. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 57 |  | | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 58 |  | | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 59 |  | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 60 |  | | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 61 |  | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 62 |  | | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 63 |  | | Спуски и подъемы. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 64 |  | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 65 |  | | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 66 |  | | Попеременный двухшажный ход. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 67 |  | | Передвижение 50-100 м без палок. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами |
| 68 |  | | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 69 |  | | Попеременный двухшажный ход. | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге |
| 70 |  | | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 71 |  | | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой». | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере¬давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг¬рать в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 72 |  | | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере¬давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг¬рать в мини-баскетбол |
| 73 |  | | Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 74 |  | | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 75 | **Подвижные игры на основе баскетбола**  **(16ч)** | |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 76 |  | | ОРУ. Эстафеты. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 77 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 78 |  | | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 79 |  | | ОРУ. Играв мини-баскетбол | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 80 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 81 |  | | Эстафеты. Игра «Попади в цель». | |  | |  | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 82 |  | | Игра в мини-баскетбол | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 83 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 84 |  | | ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 85 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижныхигр; играть в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 86 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 87 |  | | Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ювля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 88 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 89 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 90 |  | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами | |  | |  | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол |
| 91 | **Легкая атлетика**  **(8ч)** | |  | | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 92 |  | | Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Бездомный заяц». | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 93 |  | | Бег на результат (30, 60м), | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 94 |  | | Круговая эстафета. Игра «Невод». | |  | |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| 95 |  | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | |  | |  | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 96 |  | | Тройной прыжок с места. | |  | |  | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |
| 97 |  | | Прыжок в высоту с прямого разбега. | |  | |  | **Уметь:**правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму |
| 98 |  | | Бросок теннисного мяча на дальность. | |  | |  | Уметь: метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 99 | **Гимнастика с элементами акробатики**  **(4ч)** |  | | | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Кот и мыши». | | |  |  | Уметь: выполнять опорный прыжок | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения |
| 100 |  | | | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | | |  |  | Уметь: выполнять опорный прыжок |
| 101 |  | | | ОРУ в движении. Игра «Веревочка под ногами». | | |  |  | Уметь: выполнять опорный прыжок | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий |
| 102 |  | | | ОРУ в движении. Эстафета. Игра «Невод».  **Контрольные упражнения** | | |  |  | Уметь: выполнять опорный прыжок |