

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Рабочая программа по Физической культуре разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и авторской программы, разработанной авторами (Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина) ( УМК «Школа 2100»), Образовательной программы школы и учебного плана Лебедевской СОШ, филиала МАОУ «Боровинская СОШ», утвержденного приказом директора МАОУ «Боровинская СОШ», №120 – ОД от 26 мая 2016 года.

 **Цели курса:** Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи курса:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**1.Общая характеристика учебного предмета**.

С внесёнными изменениями в 4 классе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 105 ч.(3 часа в неделю).

Из них 56 ч. выделяется на первую часть, в том числе: 5 ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 5 ч - на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 48 ч – на раздел «Физическое совершенствование».

Вторая часть – 49 ч. Из них: 36 ч. – подвижные игры с элементами спорта: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры и национальные виды спорта народов России. 13 часов выделяется на легкую атлетику и гимнастику, с целью мониторинга усвоения (нормативы).

Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогрессв основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 **2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Общий объём учебного времени составляет 102 часа в учебный год (3 часа в неделю).В авторскую программу внесены изменения.

**3.Описание ценностных ориентиров.**

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

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

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

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

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

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

**4. Личностные, метопредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**5.Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре.(3 часа)**

*Физическая культура (1 ч.).*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

*Из истории физической культуры (1 ч.).*История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения (1 ч.).*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности. (5 ч)**

*Самостоятельные занятия (1 ч.).*Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.).*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения (2 ч.).*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование(48 ч).**

*1. Легкая атлетика (9 ч.).*Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*2.Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.).*Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*3. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.).*Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Подвижные и спортивные игры (2 ч.).*На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты С мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

*4. Лыжные гонки (17 ч.).*Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры с элементами спорта (36 ч)**

*Подвижные игры на основе баскетбола(12 ч):* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Подвижные игры на основе мини-футбола(8 ч):* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Подвижные игры на основе бадминтона(8 ч):* различные подачи и удары, развитие координационных способностей, эстафеты с воланами, игра в бадминтон.

*Подвижные игры и национальные виды спорта народов России(8 ч):* русские народные игры, калмыцкие народные игры, удмуртские народные игры, татарские народные игры, чувашские народные игры, дагестанские народные игры.

***Легкая атлетика и гимнастика (нормативы)(13 ч.)***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

**6.Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов |
| **1 часть** | 56 |
| **Знания о физической культуре**  | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности**  | 5 ч. |
| **Физическое совершенствование – 48 ч** 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность – гимнастика с основами акробатики – лёгкая атлетика – лыжные гонки – подвижные и спортивные игры |  4 ч  16 ч 9 ч 17 ч 2 ч |
| **2 часть** | 49 |
| **1. Подвижные игры с элементами спорта – 36 ч**– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе минифутбола– подвижные игры на основе бадминтона– подвижные игры и национальные виды спорта народов России |   12 ч 8 ч 8 ч  8 ч 11 ч. |
| **Легкая атлетика и гимнастика (нормативы)** |  **13 ч** |
| **Итого:**  |  **105 ч** |

**НОРМАТИВЫ**

|  |
| --- |
| **Мальчики** |
| № | **Упражнения** | **Оценка**  |
| «5» | «4»» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места. | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 (сек) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 минуту | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150 г. (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. (м.,сек) | 6.25 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м (мин., сек.) | Без учета времени |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Девочки** |
| **№** | **Упражнения** | **Оценка**  |
| **«5»** | **«4»»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места. | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 (сек) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 минуту | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150 г. (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе лежа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. (м.,сек) | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м (мин., сек.) | Без учета времени |

**ВИД КОНТРОЛЯ:**

Текущий, итоговый.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э.Цандыков, «Физическая культура». 1-4 классы.Методические рекомендации для учителя. – М: Баласс, 2012.

2.www.school61.ru›fgos/noo/sistema\_ocenki.htm

3.www .school2100.ru

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Формирующие УУД** | **Тип урока** | **Вид контроля. Измерители.** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **План** | **Факт** |
| **Знания о физической культуре.(3 часа)** |
| 1 |  |  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры |  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий  |
| 2 |  |  | Из истории физической культуры | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный  | текущий  |
| 3 |  |  | Физические упражнения | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный  | Итоговый |
| **Способы физкультурной деятельности. (5 ч)** |
| 4 |  |  | *Самостоятельные занятия* | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный  | Текущий  |
| 5 - 6 |  |  | *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный  | Текущий  |
| 7-8 |  |  | *Самостоятельные игры и развлечения* | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплексный  | Текущий  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(48 ч).** |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |
| 9 |  |  | Ходьба и бег. Строевая подготовка. | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный  | Текущий  |
| 10 |  |  | Бег на скорость 30 м. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Ум бегать с максимальной скоростью 60 м. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | Текущий  |
| 11 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в дину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с мета. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | Текущий |
| 12 |  |  | Прыжки с места. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | Текущий |
| 13 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Метание тен. мяча на дальность. Бросок набивного мяча.  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | Текущий |
| 14 |  |  | Метание мяча в цель с 6 метров. |  | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный  | Текущий |
| 15 |  |  | Кросс 1000 м | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Учетный | Текущий |
| 16 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный  | Текущий |
| 17 |  |  | Техника низкого старта. Высокий старт. Бег с ускорением.  | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Комплексный  | Итоговый  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** |
| 18 - 21 |  |  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Правильно выполнять физические упражнения., следить за своей осанкой и дыханием во время упражнений. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  | Комплексный | Текущий |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 ч)** |
| 22 |  |  | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Правильно выполнять строевые действия в шеренге и колонне. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Комплексный | Текущий |
| 23 |  |  | Кувырок назад; кувырок вперед. Стойка на лопатках.  | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
|  |  |  | Мост с помощью и самостоятельно. | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Кувырок назад  и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «способностей  Игра « Что изменилось Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных» | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 25 |  |  | Подтягивание в висе.  | Учетный | Текущий |
| 26 |  |  | Акробатическая комбинация. | Комплексный | Текущий |
| 27 |  |  | Строевые упражнения | Комплексный | Текущий |
| 28 |  |  | Упражнения в равновесии.  | Комплексный | Текущий |
| 29 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Комплексный | Текущий |
| 30 |  |  | Эстафеты. | ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.  Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 31 |  |  | Опорные прыжки на горку. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок | Комплексный | Текущий |
| 32 |  |  | Упражнения на осанку.  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  | Комплексный | Текущий |
| 33 |  |  | Лазание по канату | Комплексный | Текущий |
| 34 |  |  | Челночный бег 3х10 м | ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 метров. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 35 |  |  | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой разными способами. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | Учетный | Текущий |
| 36 |  |  | Поднимание туловища за 1 минуту | ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1 минуту. | Учетный | Текущий |
| 37 |  |  | Наклон вперед сидя  | ОРУ в движении. Наклон вперед сидя. | Учетный | Итоговый |
| **Подвижные игры (2 ч)** |
| 38 |  |  | Подвижные игры общего характера. | ОРУ. .Игры:«Пустое место»., белые медведи. Развитие скоростно - силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 39 |  |  | Подвижные игры-эстафеты соревновательного характера. | Комплексный | Текущий |
| **Лыжные гонки (17 ч)** |
| 40 |  |  | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ.  | Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м). | Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 41 |  |  | Учет навыков спуска со склона.  | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени, формировать представления о значении занятий на лыжах для здорового человека, объяснить правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах (беседа), ознакомить с требованиями к одежде при занятиях на лыжах. | Уметь спускаться со склона в средней стойке с палками, пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью. Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение на шеренгу). | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 42 |  |  | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.  | Комплексный | Текущий |
| 43 |  |  | Попеременный двухшажный ход с палками | Формировать навыки ходьбы на лыжах, тренировать в выполнении строевых упражнений на лыжах, проверить одежду и обувь учащихся, разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». Провести игру «Не задень!». Проверить торможение плугом. | Знать попеременный двухшажный ход с палками, повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 44 |  |  | Одновременный двухшажный ход | Повторить кратко требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, сформировать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника, формировать навыки передвижения на лыжах, игра «Не задень» | Знать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками, познакомить с техникой одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 45 |  |  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода | Формировать представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время зимой, навыки ходьбы на лыжах. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах (п/и «Шире шаг», поворот переступанием на лыжах на месте и в движении), продолжить разучивать комплекс упражнений «Разминка на лыжника» . Передвигаться на лыжах до 2 км в медленном темпе. Кататься с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь двигаться в технике одновременного двухшажного хода. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 46 |  |  | Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 47  |  |  | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». | Закрепить технику передвижения на лыжах (передвижение приставными шагами влево-вправо, п/и «Знак качества», научить скреплять лыжи и палки; передвижение ступающим и скользящим шагом; п/и «Шире шаг»; высокая и низкая стойка на лыжах; передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой). Пройти дистанцию 2 км. | Уметь делать повороты переступанием в движении; совершенствовать технику подъема полуелочкой. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 48  |  |  | Совершенствовать техники передвижения на лыжах. | Повторить правила безопасного поведения при занятиях физической культурой в зимний период года, совершенствовать навык ходьбы на лыжах (ходьба по учебной лыжне); закреплять выполнение строевых упражнений (повороты на месте переступанием вокруг пяток, приставные шаги влево-направо); совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений «Разминка лыжника», развивать выносливость (п/и «Два мороза»). | Знать технику передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо , передвижением скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом без палок | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 49 – 50 |  |  | Отталкивание и скольжение. | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | Знать технику подъема на склон 15-20º, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 51 |  |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности.  | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 52 |  |  | Торможение. Повороты.  | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 53 |  |  | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом |  | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 54 |  |  | Совершенствовать техники передвиженияна лыжах | Повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени (п/и «Быстрый лыжник»), формировать навык ходьбы на лыжах; выполнить игровые упражнения на внимание. | Знать технику скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20º), развивать выносливость | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 55 |  |  | Попеременное отталкивание правой и левой ногой. | Формировать представления учащихся о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека (беседа), закреплять навыки ходьбы и бега (ходьба в колонне по одному). П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема «полуелочкой». | Знать технику подъема на склон 15-20º, спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 56 |  |  | Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности. | Сформировать представления о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека; повторить правила проведения подвижных игр в зимний период времени, формировать навык ходьбы, совершенствовать технику выполнения строевых упражнений «Разминка лыжника». Провести учет техники скольжения без палок | Знать технику передвижения на лыжах. Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Итоговый |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА.(36 Ч)** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)** |
| 57 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяч в кругу | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 58 |  |  | Бросок в кольцо.  | ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 59 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 60 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 61 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | ОРУ. Ловля и передача мяча от плеча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом». | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Комплексный | Текущий |
| 62 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Комплексный | Текущий |
| 63 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.  |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Текущий |
| 64 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.  |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 65 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 66 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. |  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 67 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Текущий |
| 68 |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Комплексный | Итоговый |
| **Подвижные игры на основе мини-футбола (8 ч)** |
| 69 |  |  | Передачи мяча. Остановки мяча. | Передачи мяча. Остановки мяча. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткие передачи в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 70 |  |  | Передачи мяча на месте. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 71 |  |  | Передачи мяча на месте. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 72 |  |  | Ведение мяча. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «смена ног при выполнении передач». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.  | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 73 |  |  | Ведение мяча. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 74 |  |  | Удары по мячу. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «быстрый пас и остановка мяча». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 75 |  |  | Отбор мяча. | Передачи мяча. Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 76 |  |  | Эстафеты с мячами. | Остановки мяча на месте. Жонглирование. Отбор мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «короткий пас в движении». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр. | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Итоговый |
| **Подвижные игры на основе бадминтона (8 ч)** |
| 77 |  |  | Различные подачи и удары. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 78 |  |  | Различные подачи и удары. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 79 |  |  | Различные подачи и удары. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра в бадминтон. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 80 |  |  | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «игра несколькими воланами». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть хватом, ракеткой и воланом в процессе подвижных игр. Игра в бадминтон. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 81 |  |  | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных способностей. |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 82 |  |  | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «поймай ракетку». Развитие координационных способностей. |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 83 |  |  | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей. |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 84 |  |  | Различные удары и подачи. Эстафеты с воланами. | Различные подачи и удары. ОРУ. Эстафеты. Игра «сильнейшая пара». Развитие координационных способностей. |  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Итоговый |
| **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России (8 ч)** |
| 85 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Русские народные игры «К своим флажкам». Карельские народные игры «Я есть». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 86 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Русские народные игры «Салки – давай руку». Удмуртские народные игры «Догонялки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 87 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Калмыцкие народные игры «Хотон кочует». Татарские народные игры «кто первый?». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 88 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Чувашские народные игры «Шарманка». Дагестанские народные игры «Выбей из круга». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 89 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Чувашские народные игры «хищник в море». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 90 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Осетинские народные игры «Метание с плеча». Русские народные сказки «Городки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 91 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Текущий |
| 92 |  |  | Закрепление и совершенствование бега. | ОРУ. Татарские народные игры «Скок-перескок». Русские народные игры «Посигутки». Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом в различных темповых режимах. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Комплексный | Итоговый |
| **Легкая атлетика (13 ч)** |
| 93 |  |  | Подтягивание в висе | ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Наклон вперед сидя. Поднимание туловища за 1 минуту. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Челночный бег 3х10 метров. развитие  | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 94 |  |  | Наклон вперед сидя | Учетный | Текущий |
| 95 |  |  | Поднимание туловища за 1 минуту | Учетный | Текущий |
| 96 |  |  | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | Учетный | Текущий |
| 97 |  |  | Челночный бег 3х10 м | Учетный | Текущий |
| 98 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в дину по заданным ориентирам. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 99 |  |  | Метание мяча в цель с 6 метров. |  |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 100 |  |  | Кросс 2000 м | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь  бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Учетный | Текущий |
| 101 |  |  | Бросок набивного мяча. | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 102 |  |  | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | Правильно выполнять  движения в прыжках. Уметь правильно приземляться | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 103 |  |  | Бег на результат 60 м. | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максим. скоростью 60 м. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Учетный | Текущий |
| 104 |  |  | Бег на скорость 30 м. | Учетный | Текущий |
| 105 |  |  | Бег и ходьба | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Комплексный | Итоговый |