****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре, федерального перечня учебников, учебного плана МКОУ «Боронская ООШ» на 2015-2016 учебный год, положения о рабочей программе учебного предмета, курса МКОУ «Боронская ООШ», авторской учебной программы созданной доктором педагогических наук В.И. Ляха. (Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 класс: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с базисным учебным планом МКОУ «Боронская основная общеобразовательная школа» на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа в год.

*Целью*  физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Основной формой организации образовательного процесса является — урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Основные методы, используемые на уроках физической культуры: наглядный, целостный, игровой, соревновательный и метод предупреждения и исправления ошибок.

### Содержание начального общего образования по учебному предмету

**Знания о физической культуре**

**4 класс**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 102 | 102 | 102 |

**Планируемые образовательные результаты обучающихся**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты обучающихся.**

по окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

*Учащиеся должны знать*:

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м.; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей **(см. таблицу)**

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.

3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.

4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.

6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.

7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2 008.

8. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.

9. Ж. «Начальная школа»

10. Ж. «Начальная школа плюс до и после…»

11. В.И. Ляха. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 класс: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

12. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение,2014.

**Тематический поурочный план учебного материала по физической культуре в 4 классе (3 часа в неделю, всего 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип и номер урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные )** | | | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Предметные** | **Метапредметные УДД**  **(познавательные, коммуникативные, регулятивные)** | **Личностные УУД** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в заданном темпе и скоростью. | Вводный 1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **Регулятивные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в заданном темпе и скоростью. | Комплексный 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Бег на скорость (30,60м). | Комплексный 3,4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. | Учётный 5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с.;  д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60 м.  м.: 10,0с.;  д.: 10,5 с. | Комплекс 1 |  |
| Техника прыжка (в длину, с разбега). | Комплексный 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | Комплексный 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Комплексный 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комплексный 9 | 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 | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Комплексный 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Комплексный 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток - три попадания) | Комплекс 1 |  |
| **Кроссовая подготовка 9 часов** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. | Комплексный 12 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра  «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Регулятивные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха выполнения | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 6 мин. | Комплексный 13 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 7 мин. | Комплексный 14 | Равномерный бег (7 мин) Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра  «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 8 мин. | Комплексный 15 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 9 мин. | Комплексный 16 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 8 мин. | Комплексный 17 | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра  «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег 9 мин. | Комплексный 18 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра  «Паровозики». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Комплексный 19 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра  «Наступление». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Комплекс 1 |  |
| Равномерный бег по пересеченной местности. Кросс (1 км). | Учетный 20 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление» | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | Комплекс 1 |  |
| **Подвижные игры 10 часов.** | | | | | | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Комплексный 21,22 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  **Регулятивные:**  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». |
| Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». | Комплексный 23,24 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Подвижные игры  «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». | Комплексный 25,26 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | Комплексный 27,28 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». | Комплексный 29,30 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| **Гимнастика 18 часов.** | | | | | | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения. | Комплексный 31 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по лавочке большими шагами и выпадами. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | **Познавательные:**  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  **Регулятивные:**  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Техника акробатических упражнений. | Комплексный 32,33 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по лавочке большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| «Мост». Кувырок вперёд (назад) и перекат, стойка на лопатках. | Комплексный 34,35 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по лавочке большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Учётный 36 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по лавочке большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс 2 |  |
| Висы и упоры. Строевые упражнения. | Комплексный 37,38 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | Комплексный 39,40 | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Подтягивание в висе | Комплексный 41 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | Учётный 42 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2 | Комплекс 2 |  |
| Опорный прыжок, лазание по канату в три приёма. | Комплексный 43,44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Лазание по канату в три приёма. | Комплексный 45 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Опорный прыжок на горку матов. | Комплексный 46 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| Комплексный 47 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий  Оценка техники лазания по канату | Комплекс 2 |  |
| Лазание по канату в три приёма. | Учётный 48 |
| **Лыжная подготовка 12 часов.** | | | | | | | | |
| Правила безопасности во время занятий на лыжах.  Техника лыжных ходов. | Изучение нового материала 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, Беседа. Передвижение скользящим шагом. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  **Регулятивные:**  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Скользящий шаг без палок.  Техника ступающего шага. | Учётный 50 | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Скользящий шаг с палками. Техника спуска в низкой стойке. | Комбинированный 51 | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок.  Техника подъема «лесенкой». | Комбинированный 52 | 1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.   Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход без палок. | Учётный 53 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок.  Техника спуска в высокой стойке. | Комбинированный 54 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок.  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Комбинированный 55 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Попеременный двухшажный ход с палками.  Спуск в высокой стойке и подъем «лесенкой». | Комбинированный 56 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Попеременный двухшажный ход с палками. | Совершенствования 57 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Комбинированный 58 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Спуски и подъемы без палок.  Техника подъемов и спусков. | Совершенствования 59 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Передвижение на лыжах до 1 км | Контрольный 60 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** | | | | | | | | |
| Инструктаж по Т.Б.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | Комплексный 61,62 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | **Познавательные:**  Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру.  **Регулятивные:**  Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Текущий  Текущий | Комплекс 3  Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | Комплексный 63 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | Комплексный 64 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ведение мяча на месте с низким отскоком. | Комплексный 65,66 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комплексный 67,68 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой | Комплексный 69,70 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча в круге. | Комплексный 71  Совершенствования 72,73 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мини – баскетбол». | Комплексный 74 |
| Ловля и передача мяча в круге. Игра «Попади в цель». | Комплексный 75  Совершенствования 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Совершенствования 77 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Мини – баскетбол». | Совершенствования 78,79 | 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 «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Комплексный 80  Совершенствования 81 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча. Игра «Мини – баскетбол». | Совершенствования  82 | 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 «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Совершенствования  83 | 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 «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Мини – баскетбол». | Совершенствования  84 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Мини – баскетбол». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Комплекс 3 |  |
| **Подвижные игры 8 часов.** | | | | | | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | Комплексный 85,86 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  **Регулятивные:**  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |
| Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | Комплексный 87,88 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | Комплексный 89,90 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | Комплексный 91,92 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.. | Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). | Комплексный  93 | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | **Познавательные:**  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **Регулятивные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Бег на скорость (30,60 м). | Комплексный  94, 95 | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». | Учётный  96 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м:  м.: 5,0 -5,5-6,0 с.;  д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м:  м.:10,0с.;  д.:10,5с. | Комплекс 4 |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | Комплексный  97, 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Прыжок в высоту с прямого разбега. | Комплексный  99 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/ | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Метание теннисного мяча на дальность. | Комплексный  100 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | Комплексный  101 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| Бросок мяча в горизонтальную цель, на дальность. | Учётный  102 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь:** метать мяч из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс 3 |  |