**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Старосуркинская средняя общеобразовательная школа» Альметьевского муниципального района РТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании МО учителей начальных классов  Протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Зам.директора по УВР  *Алендукова Э. М.*  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор школы  *Васильева И. В.* /\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |
|  |  |  |

***Рабочая программа педагога***

***Сатыбаловой Елены Александровны***

***I квалификационной категории***

***по физической культуре***

***4 класс***

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического

совета школы

Протокол №\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г

***2014-2015 учебный год***

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы А.П.Матвеева, учебного плана МБОУ «Старосуркинская СОШ» на 2014-2015 учебный год, учебного графика МБОУ «Старосуркинская СОШ»на 2014-2015 учебный год, расписания уроков МБОУ «Старосуркинская СОШ» на 2014-2015 учебный год и Положения о рабочей программе МБОУ «Старосуркинская СОШ».

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

– 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, ее 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе 105 ч (в неделю – 3 часа). В связи с тем, что 31 марта каникулярный день на изучении программного материала отводится 104 часа путем уплотнения материала.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию,сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

– 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** включают освоенные школьниками УУД, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

– 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** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

– 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**

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 её роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития 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.

**Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Выполнение простейших закаливающих процедур.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы.*

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Опорный прыжок* через гимнастического козла.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перевороты, перемахи.

*Гимнастические комбинации.* Из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Легкая атлетика*

*Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту.

*Лыжные гонки****.***

*Передвижение на лыжах:* одновременный одношажный ход.

*Плавание.*

*Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.*

*Подвижные и спортивные игры.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

*Подвижные игры разных народов.*

*Общеразвивающие физические упражнения*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.

*На материале лыжных гонок:* развитие выносливости.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов  по плану | Учебные четверти | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Теория физической культуры | 5ч. | 2ч. | 3ч. | - | - |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 53ч. | 12ч. | 18ч. | 15ч. | 8ч. |
| 3. | Легкая атлетика | 13ч. | 6ч. | - | - | 7ч. |
| 4. | Лыжная подготовка | 11ч. | - | - | 11ч. | - |
| 5. | Плавание | 4ч. | - | - | 4ч. | - |
| 6. | Подвижные игры | 18ч. | 7ч. | - | - | 11ч. |
|  | **Итого** | **104ч.** | **27ч.** | **21ч.** | **30ч.** | **26ч.** |

**Календарно-тематическое планирование**

***по физической культуре***

**Класс *– 4***

**Учитель – *Сатыбалова Елена Александровна***

**Количество часов *– 104,* в неделю*–3 часа***

**Планирование составлено на основе *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы А.П.Матвеева, планируемых результатов начального общего образования, учебного плана МБОУ «Старосуркинская СОШ» на 2014-2015 учебный год, учебного графика МБОУ «Старосуркинская СОШ» на 2014-2015 учебный год, расписания уроков МБОУ «Старосуркинская СОШ» на 2014-2015 учебный год и Положения о рабочей программе МБОУ «Старосуркинская СОШ».***

**Учебный материал включает:**

* Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. 4 класс.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Планируемые результаты | Дата | |
| по плану | фактически |
| ***1 четверть*** | | | | |
| **Теория физической культуры – 2 часа**  **Легкая атлетика – 6 часов**  **Гимнастика с основами акробатики – 12 часов**  **Подвижные и спортивные игры – 7 часов** | | | | |
| 1. | Строевые упражнения | ***Личностные умения***  - давать адекватную позитивную самооценку;  - проявлять познавательный интерес к предмету;  - выполнять моральные нормы в подвижных играх;  -проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях.  ***Метапредметные умения***  *Познавательные умения:*  -характеризовать явления, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;  - оценивать красоту телосложения и осанки;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.  *Регулятивные умения*:  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать действие в соответствии с поставленной задачей;  - учитывать правило в планировании способа решения;  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные умения:*  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - контролировать действия партнера.  ***Предметные умения***  - организовывать и проводить подвижные игры;  - соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;  - осознавать значение разминки;  - выполнять организующие строевые команды, жизненно важные двигательные навыки и умения, разминку с мешочками, кувырок, футбольные упражнения;  - играть в футбол;  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений;  - выполнять прыжки в длину с места, с разбега;  Рассказывать о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии | 02.09 |  |
| 2. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 04.09 |  |
| 3. | Перекаты, кувырок вперед | 06.09 |  |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м с высокого старта | 09.09 |  |
| 5. | Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии | 11.09 |  |
| 6. | Кувырок вперед | 13.09 |  |
| 7. | Правила и особенности спортивной игры в футбол | 16.09 |  |
| 8. | Тестирование метания мешочка на дальность | 18.09 |  |
| 9. | Усложненные кувырки вперед | 20.09 |  |
| 10. | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения | 23.09 |  |
| 11. | Командные действия в спортивной игре футбол | 25.09 |  |
| 12. | Игровые упражнения с кувырками | 27.09 |  |
| 13. | Спортивная игра в футбол | 30.09 |  |
| 14. | Тестирование прыжка в длину с места | 02.10 |  |
| 15. | Кувырок назад | 04.10 |  |
| 16. | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 07.10 |  |
| 17. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 09.10 |  |
| 18. | Кувырок назад | 11.10 |  |
| 19. | Тестирование подтягивания в висе и отжимания | 14.10 |  |
| 20. | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель | 16.10 |  |
| 21. | Акробатические элементы | 18.10 |  |
| 22. | Тестирование виса и проверка волевых качеств | 21.10 |  |
| 23. | Подвижная игра пионербол | 23.10 |  |
| 24. | Акробатические элементы | 25.10 |  |
| 25. | Подачи и передачи мяча в парах | 28.10 |  |
| 26. | Подвижные игры с элементами волейбола | 30.10 |  |
| 27. | Лазанье по гимнастической стенке | 01.11 |  |
| ***2 четверть*** | | | | |
| **Теория физической культуры – 3 часа**  **Гимнастика с основами акробатики – 18 часов** | | | | |
| 28 | Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры | ***Личностные умения***  - давать адекватную позитивную самооценку;  - проявлять познавательный интерес к предмету;  - выполнять моральные нормы в подвижных играх;  -проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях.  ***Метапредметные умения***  *Познавательные умения:*  -характеризовать явления, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;  - оценивать красоту телосложения и осанки;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.  *Регулятивные умения*:  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать действие в соответствии с поставленной задачей;  - учитывать правило в планировании способа решения;  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные умения:*  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - контролировать действия партнера.  ***Предметные умения***  - организовывать и проводить подвижные игры;  - соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;  - осознавать значение разминки;  - выполнять организующие строевые команды, жизненно важные двигательные навыки и умения, разминку с мячами, с гимнастическими палками, кувырок, лазанье по гимнастической стенке, лазанье по канату в два и три приема;  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | 11.11 |  |
| 29. | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика | 13.11 |  |
| 30. | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре | 15.11 |  |
| 31. | Оказание первой помощи при мелких травмах | 18.11 |  |
| 32 | Акробатические соединения | 20.11 |  |
| 33. | Кувырок вперед с трех шагов и с разбега | 22.11 |  |
| 34. | Акробатические соединения и правила их составления | 25.11 |  |
| 35 | Акробатические соединения | 27.11 |  |
| 36. | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке | 29.11 |  |
| 37. | Подтягивания на высокой перекладине | 02.12 |  |
| 38. | Висы и подтягивания на высокой перекладине | 04.12 |  |
| 39. | Лазанье по канату в три приема | 06.12 |  |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке | 09.12 |  |
| 41. | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка | 11.12 |  |
| 42. | Лазанье по канату в два приема | 13.12 |  |
| 43. | Техника опорного прыжка | 16.12 |  |
| 44. | Опорный прыжок с трех шагов | 18.12 |  |
| 45. | Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги | 20.12 |  |
| 46. | Опорный прыжок с разбега | 23.12 |  |
| 47. | Техника выполнения опорного прыжка | 25.12 |  |
| 48. | Опорный прыжок | 27.12 |  |
| ***3 четверть*** | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики – 15 часов**  **Лыжная подготовка – 11 часов**  **Плавание – 4 часа** | | | | |
| 49. | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | ***Личностные умения***  - давать адекватную позитивную самооценку;  - проявлять познавательный интерес к предмету;  - выполнять моральные нормы в подвижных играх;  -проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях.  ***Метапредметные умения***  *Познавательные умения:*  -характеризовать явления, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;  - оценивать красоту телосложения и осанки;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.  *Регулятивные умения*:  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать действие в соответствии с поставленной задачей;  - учитывать правило в планировании способа решения;  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные умения:*  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - контролировать действия партнера.  ***Предметные умения***  - соблюдать правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке;  - правильно надевать лыжи.  Знают:  - принцип работы ног на лыжах;  - команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» и выполняют;  - технично ступающий и скользящий шаг без палок и с палками;  -правила обгона на дистанции;  - передвижение на лыжах двухшажный и одношажный ход без палок и с палками и технично выполняют;  - правила игры на лыжах и соблюдают их; | 13.01 |  |
| 50. | Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 15.01 |  |
| 51. | Кувырки вперед и назад | 17.01 |  |
| 52. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками | 20.01 |  |
| 53. | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками | 22.01 |  |
| 54. | Вращение обруча | 24.01 |  |
| 55. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками | 27.01 |  |
| 56. | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах | 29.01 |  |
| 57. | Лазанье по канату в три приема | 31.01 |  |
| 58. | Подъемы и спуски на лыжах с палками | 03.02 |  |
| 59. | Техника торможения и поворотов на лыжах | 05.02 |  |
| 60. | Лазанье по канату в два приема | 07.02 |  |
| 61. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | 10.02 |  |
| 62. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 12.02 |  |
| 63. | Упражнения со скакалками | 14.02 |  |
| 64. | Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками | 17.02 |  |
| 65. | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время | 19.02 |  |
| 66. | Прыжки в скакалку | 21.02 |  |
| 67. | Техника плавания стилем кроль | ***Личностные умения***  - давать адекватную позитивную самооценку;  - проявлять познавательный интерес к предмету;  - выполнять моральные нормы в подвижных играх;  -проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях.  ***Метапредметные умения***  *Познавательные умения:*  -характеризовать явления, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;  - оценивать красоту телосложения и осанки;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.  *Регулятивные умения*:  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать действие в соответствии с поставленной задачей;  - учитывать правило в планировании способа решения;  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные умения:*  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - контролировать действия партнера.  ***Предметные умения***  - выполнять организующие строевые команды, жизненно важные двигательные навыки и умения, разминку со скакалками, упражнения со скакалками, круговую тренировку, упражнения в воде.  Знают:  - правила поведения в бассейне;  - правила игр в воде. | 24.02 |  |
| 68. | Ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук. | 26.02 |  |
| 69. | Прыжки в скакалку в тройках | 28.02 |  |
| 70. | Упражнения с обручами | 03.03 |  |
| 71. | Знакомство со стилем плавания брасс | 05.03 |  |
| 72. | Искусство владения обручем | 07.03 |  |
| 73. | Прыжки через длинную скакалку в тройках | 10.03 |  |
| 74. | Искусство владения скакалками | 12.03 |  |
| 75. | Стойка на голове | 14.03 |  |
| 76. | Ознакомление со способами оказания первой помощи на воде | 17.03 |  |
| 77.  78. | Стойка на руках | 19.03  21.03 |  |
| ***4 четверть*** | | | | |
| **Легкая атлетика – 7 часов**  **Гимнастика с основами акробатики – 8 часов**  **Подвижные и спортивные игры – 11 часов** | | | | |
| 79. | Вращение обруча | ***Личностные умения***  - давать адекватную позитивную самооценку;  - проявлять познавательный интерес к предмету;  - выполнять моральные нормы в подвижных играх;  -проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях.  ***Метапредметные умения***  *Познавательные умения:*  -характеризовать явления, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;  - оценивать красоту телосложения и осанки;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.  *Регулятивные умения*:  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать действие в соответствии с поставленной задачей;  - учитывать правило в планировании способа решения;  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные умения:*  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;  - контролировать действия партнера.  ***Предметные умения***  - выполнять организующие строевые команды, разминку с мячами на матах, стойки на голове, на руках, лопатках, «мост», кувырок;  - владеть техникой приема мяча снизу и верхней передачи мяча двумя руками без сетки и через сетку;  - играть в игру пионербол;  Знают:  - правила техники безопасности на занятиях волейболом, баскетболом и соблюдать их;  - правила игры в волейбол и соблюдать их;  - правила игры в гандбол и соблюдать их;  - правила игры в баскетбол и соблюдать их. | 02.04 |  |
| 80.  81. | Стойка на голове и руках | 04.04  07.04 |  |
| 82. | Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 09.04 |  |
| 83. | Правила игры в волейбол | 11.04 |  |
| 84. | Повторение акробатических упражнений | 14.04 |  |
| 85. | Подвижная игра «Пионербол» | 16.04 |  |
| 86. | Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками | 18.04 |  |
| 87. | Упражнения на уравновешивание предметов | 21.04 |  |
| 88. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 23.04 |  |
| 89. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега | 25.04 |  |
| 90. | Упражнения на уравновешивание предметов | 28.04 |  |
| 91. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега | 30.04 |  |
| 92. | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол | 02.05 |  |
| 93. | Круговая тренировка | 05.05 |  |
| 94. | Спортивная игра баскетбол | 07.05 |  |
| 95. | Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков | 09.05 |  |
| 96. | Круговая тренировка | 12.05 |  |
| 97. | Тестирование беговых упражнений | 14.05 |  |
| 98. | Командная подвижная игра «Хвостики» | 16.05 |  |
| 99. | Круговая тренировка | 19.05 |  |
| 100. | Бег на 1000 метров | 21.05 |  |
| 101. | Подвижные игры | 23.05 |  |
| 102. | Круговая тренировка | 26.05 |  |
| 103. | Правила и особенности спортивной игры гандбол | 28.05 |  |
| 104. | Что такое пас. Значение паса для спортивных игр | 30.05 |  |