Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большебитаманская средняя общеобразовательная школа Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»** на заседании ШМО Протокол № \_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 годаРуководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_ Халиуллина Р.Р. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тухватуллина Г.Р.«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Большебитаманская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мухарлямов Ф.Г. Приказ № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года |

**Рабочая программа**

По физкультуре

Уровень образования начальное общее 1-4 классы

Количество часов по программе 405 часа

Уровень базовый

Учитель Багавиева Нурания Салимовна

Категория первая квалификационная

Примерной программой начального общего образования, и авторской программой «Физическая культура» Матвеева А. П. 1-4 классы (М.: Просвещение, 2011).

Село Большой Битаман

2015 год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам . Начальная школа в 2 частях , 3-у издание М.: «Просвещение» 2010 ( Стандарт второго поколения)
3. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий в 3 частях , под редакцией Г.С.Ковалевской, О.Б.Логиновой 3-е издание, М.:Просвещекние 2011

**2. Общая характеристика учебного предмета**

**Цель физического воспитания**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

– 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.

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**4.Описание ценностных ориентиров 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– 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;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– 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, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ***(региональный компонент),*** 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;

-знать подвижные игры родного края ***(региональный компонент);***

– 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.

**6. Содержание учебного предмета**

 **1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

 **иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

 — о способах изменения направления и скорости движения;

 — о режиме дня и личной гигиене;

 — о правилах составления комплексов утренней зарядки;

 **уметь:**

 — выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

 — выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упр-я  | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкй |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

 Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

 **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

 **7.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

 **иметь представление:**

— о зарождении древних Олимпийских игр;

— о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

— о правилах проведения закаливающих процедур;

— об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

 **уметь:**

— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

— вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

— выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

— выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча

— выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**Таблица 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упр-я | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16 | 8—13 | 5—7 | 13—15 | 8—12 | 5—7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика** Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки** Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

— о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упр-я  |  Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
|  |  |

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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.

**Плавание. Изучают (видео или слайды) подводящие упражнения для освоения техники плавания**

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

**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».

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей**: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале раздела «Легкая атлетика»**

**Развитие координации движений**: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**На материале раздела «Лыжные гонки»**

**Развитие координации движений:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале раздела «Плавание» .** Изучают (видео или слайды) подводящие упражнения для освоения техники плавания.

**ТБ** на уроках по плаванию. Подводящие упражнения для освоения техники плавания. Подводящие упражнения для освоения техники плавания скольжения на спине. Подводящие упражнения для освоения техники плавания скольжения на спине с работой ног. освоения техники плавания скольжения на спине с работой ног и рук.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:
      **иметь представление:**

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
**уметь:**
— вести дневник самонаблюдения;
— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
— подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
      демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

***Таблица 4***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 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 |

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

**Экологическое воспитание на уроках физической культуры**

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце,воздух,вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».

 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».

 3 класс – подвижные игры:«Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».

 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», “Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок(в лесу,на водоёме)и туристических походов.

**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.

 **8.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение**

Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2011 год.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2011 год

Матвеев А.П.. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

1 Козел гимнастический.

2.Стенка гимнастическая.

3.Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

 4.Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8 Скакалка детская.

5. Мат гимнастический.

6.Стойка для прыжков в высоту.

7.Лыжи детские (с креплениями и палками).

8.Сетка волейбольная.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 4 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Календарно-тематическое планирование** |  |
| **№**  | **Тема и элементы содержания урока** | **Содержания урока** | **Характеристика деятельности учащихся на уровне УУД** | Прим.дата  | Фактич.дата |
|  |  |  |
| 1 | **Познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.**  | Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Организующие строевые команды и приемы. | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу;*планирование* - выбирать действияв соответствии с поставленной задачейи условиями ее реализации.*Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения по-ставленных задач; определять и краткохарактеризовать физическую культурукак занятия физическими упражнениями,подвижными и спортивными играми.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью | 1.09 |  |
| 2 | **Перекаты и группировка.** | Разминка с мешочками. Перекаты вправо-влево. Группировка. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле». | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.*Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -*формулировать собственное мнение | 4.09 |  |
| 3 | **Техника бега на 30 м с высокого старта на время.** | Беговая разминка. Техника высокого старта. Тестирование (бег с высокого старта). Подвижная игра «Салки с домом». | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | 7.09 |  |
| 4 | **Челночный бег 3\* 10 м****на время.** | Строевые команды. Беговая разминка. Техника высокого старта. Тестирование (челночный бег). Подвижная игра «Гуси-лебеди» |  *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.*Познавательные:**общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*формулировать собственное мнениеи позицию | 8.09 |  |
| 5 | **Перекаты и группировка.**Разминка с мешочками. Перекаты вправо-влево. Группировки. | Разминка с мешочками. Перекаты вправо-влево. Группировки. | *Регулятивные:**планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.*Познавательные:**общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — задаватьвопросы, обращаться за помощью | 11.09 |  |
| 6 | **Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека.** | Положительное влияние физ. упр. на развитие систем дыхания и кровообращения. Необходимость проведения простейших закаливающих процедур. Понятие «физическая подготовка». Организация и проведение подвижных игр. Организующие строевые команды и приемы. | *Регулятивные:**планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.*Познавательные:**общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.*Коммуникативные:*планированиеучебного сотрудничества — задаватьвопросы, обращаться за помощью | 14.09 |  |
| 7 | **Техника метания мяча (мешочка) на дальность.** | Возникновение физ.к. в Древнем мире. Разминка в движении. Техника выполнения метания предмета на дальность. П.и. «Жмурки» | *Регулятивные: целеполагание —* формулировать учебные задачи вместес учителем; *коррекция —* вносить изменения в план действия.*Познавательные:* *общеучебные —* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решатьпроблемы.*Коммуникативные:* *планирование**учебного сотрудничества —* задаватьвопросы; *управление коммуникацией —*координировать и принимать различныепозиции во взаимодействии | 15.09 |  |
| 8 | **Усложненные перекаты.** | Строевые команды (повороты «направо» и «налево»). Разминка с мешочками в движении. Перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов. Упражнения для мышц живота, на внимание. П.и. «Передача мяча в тоннеле» | *Регулятивные:**планирование -* выполнять действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.*Познавательные:**знаково-символические -* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | 18.09 |  |
| 9 | **Ритм и темп. Виды ритма и темпа.** | Темп и ритм выполнения упражнения. Разминка с различным ритмом и темпом выполнения. Тестирование в метании мешочка на дальность. П. и. «Гуси-лебеди» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устнойформе.*Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию | 21.09 |  |
| 10 | **Режим дня и личная гигиена человека.** | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». П. и. «Два Мороза». Упражнения навнимание | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устнойформе.*Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию | 22.09 |  |
| 11 | **Усложненные перекаты.** | Строевые команды (повороты «направо» и «налево»). Разминка с мешочками в движении. Перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов. Упражнения для мышц живота, на внимание. П.и. «Передача мяча в тоннеле» | *Регулятивные:* *контроль и самоконтроль —* сличать способ действия и егорезультат с заданным эталоном с цельюобнаружения отклонений и отличийот эталона.*Познавательные:* *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способоврешения задач.*Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество* — формулировать своизатруднения | 25.09 |  |
| 12 | **Прыжки и их разновидности.** | Строевые упражнения. Разминка с игрой на внимание «Запрещенное движение». П. и. «Два Мороза». Разновидности прыжков. | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.*Познавательные:**общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*формулировать собственное мнениеи позицию | 28.09 |  |
| 13 | **Русские и татарские народные подвижные игры.** | Разминка с упражнением на внимание. Временные отрезки. | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление**учебных действий* — использовать речьдля регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способдействия.*Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способоврешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активностьво взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | 29.09 |  |
| 14 | **Кувырок вперед.** | Разминка с массажными мячами. Кувырок вперед. Круговая тренировка. | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление**учебных действий* — использовать речьдля регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способдействия.*Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способоврешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активностьво взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. |  | 2.10 |  |
| 15 | **Броски малого мяча в горизонтальную цель.** | Разминка с малыми мячами. Тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель). Выполнение упражнений на слух. П. и. «Охотник и зайцы». | **Регулятивные:** *коррекция* - вноситькоррективы в выполнение правильныхдействий упражнений; сличать способдействия с заданным эталоном.**Познавательные:** *общеучебные -* ста-вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способырешения задач.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;*взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | 5.10 |  |
| 16 | **Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в висе на время.** | Упражнение на внимание. Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование в висе на время. Выполнение упражнений на слух. П.и. «Совушка». | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 6.10 |  |
| 17 | **Кувырок вперед.** | Разминка с массажными мячами. Кувырок вперед. Круговая тренировка. Упражнения на внимание. | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-менять установленные правила.*Познавательные:* *общеучебные -*контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимныйконтроль | 9.10 |  |
| 18 | **Прыжок в длину с места.** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Прыжок в длину с места. Упражнения на внимание и гибкость. П.и. «Совушка» | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;*прогнозирование* - предвидеть уровеньусвоения знаний, его временных характеристик.*Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**взаимодействие -*формулировать свои затруднения; ста-вить вопросы, вести устный диалог | 12.10 |  |
| 19 | **Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.** | Комплекс утренней зарядки. Перестроение в две шеренги. Тестирование (подъем туловища из положения лежа за 30 секунд). П.и. «кто быстрее схватит». Упражнения на внимание. | *Регулятивные:* *целеполагание —* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.*Познавательные:* *общеучебные* - выбирать наиболее эффективные способырешения задачи.*Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество -* проявлять активностьво взаимодействии для решения задач | 13.10 |  |
| 20 | **Стойка на лопатках. «Мост».** | Бег с упражнением на внимание. Разминка, направленная на развитие гибкости. Стойка на лопатках. Гимнастическое упражнение «мост». Круговая тренировка. | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.*Познавательные:* общеучебные -контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимныйконтроль | 16.10 |  |
| 21 | **Тестирование наклона вперед из положения стоя.** | Комплекс утренней зарядки. Строевые команды. Тестирование (наклон вперед из положения стоя). Упражнения на внимание. П.и. «Кто быстрее схватит». | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | 19.10 |  |
| 22 | **Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.** | Строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком. Комплекс утренней зарядки. Тестирование (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа). П.и. «Правильный номер». | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.*Познавательные:* общеучебные -контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимныйконтроль | 20.10 |  |
| 23 | **Стойка на лопатках*. «Мост».*** | Бег с упражнением на внимание,разминка, направленнаяна развитие гибкости, стойкана лопатках,гимнастическоеупражнение«мост», круговаятренировка | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.*Познавательные:* общеучебные -контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимныйконтроль | 23.10 |  |
| 24 | **Физкультминутки, их значение в жизни человека** | Маршировка подстихотворения,физкультминутка, упражненияс мячом со стихами, подвижнаяигра «Правильный номер с мячом» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устнойформе.*Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию | 26.10 |  |
| 25 | **Выполнениеупражненийпод****стихотворения.** | Беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопровождение, 'физкультминутка, упражненияс мячом под чтение стихотворений, подвижнаяигра «Правильный номер с мячом» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устнойформе.*Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию | 27.10 |  |
| 26 | **Лазание по гимнастической стенке.**  |  Разминка с гимнастическимипалками, круговая тренировка,лазание по гимнастическойстенке, перелезание с одногопролета гимнастической стенкина другой, упражнения навнимание | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 30.10 |  |
| 27 | **Подвижные игры** | Разминка, направленная наразвитие координации движений,подвижные игры«Непослушныестрелки часов»,«Колдунчики» | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 9.11 |  |
| 28 | **Гимна­стика, ее воз­никно­вение и необ­ходи­мость в жизни челове­ка.** | Понятие гимнастика; значение гимнастики в жизни человека; строевые упражнения: построение в одну шеренгу, выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороныразомкнись!»,«Направо!», «Налево!»; разминка с элементами зарядки; подвижная игра«Волк во рву»; упражнение на внимание | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - использовать речь для регуляции своего действия.*Познавательные:**общеучебные -* при-менять правила и пользоваться инструкциями.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | 10.11 |  |
| 29 | **Лазание по гимнастической стенке.** | Разминка с гимнастическимипалками, круговая тренировка,лазание по гимнастическойстенке, перелезание с одногопролета гимнастической стенкина другой, упражнения навнимание | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 13.11 |  |
| 30 | **Строевые упражнения.** | Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением;группировка из положения лежа;перекаты вперед и назад; подвижная игра «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - использовать речь для регуляции своего действия.*Познавательные:**общеучебные -* при-менять правила и пользоваться инструкциями.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | 16.11 |  |
| 31 | **Техника выполнения перекатов.** | Строевые упражнения: поворотына месте, размыкание в шеренге,ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание —* формулировать и удерживать учебную за-дачу.*Познавательные:* *общеучебные —*использовать общие приемы решениязадач.*Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы и обращаться за помощью | 17.11 |  |
| 32 | **Упражнения на кольцах.** | Знакомство с гимнастическимикольцами; разминка на кольцах:вис углом, вис согнувшись; круговая тренировка | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-ставленных задач.*Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | 20.11 |  |
| 33 | **Кувырок вперед.** | Разминка со стихотворным сопровождением и в движении;перекаты вперед и назад в группировке; тестирование (подъем туловища за 30 секунд); кувырок вперед; подвижная игра «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-менять установленные правила.*Познавательные:* *общеучебные -*контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимныйконтроль | 23.11 |  |
| 34 | **ОРУ Лазание по гимнастическому канату.** | Разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; подъем туловища за 30 секунд; кувырок вперед; подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речьдля регуляции своего действия | 24.11 |  |
| 35 | **Упражнения на кольцах.**  | Разминка на кольцах; вис углом на гимнастических кольцах; вис согнувшись на гимнастическихкольцах; круговая тренировка | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-ставленных задач.*Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | 27.11 |  |
| 36 | **Гимнастические упражнения:****Стойка на лопатках и «мост».**подвижная игра «Удочка» | Разминка со стихотворным сопровождением; строевое упражнение: размыкание и смыканиев шеренге приставным шагом;стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 30.11 |  |
| 37 | **Лазание по гимнастической стенке.** | Разминка со стихотворным со-провождением; гимнастическиеупражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастическойстенке; подвижная игра «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 1.12 |  |
| 38 | **Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.** | Разминка с гимнастическимипалками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 4.12 |  |
| 39 | **Лазание и перелезание на гимнастической стенке.** | Разминка на формированиеПравильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезаниена гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши» | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речьдля регуляции своего действия | 7.12 |  |
| 40 | **Подвижные игры** | Разминка на формирование правильной осанки; упражненияна гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней); подвижная игра «Ловля обезьян» | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 8.12 |  |
| 41 | **Вис прогнувшись на кольцах.** | Разминка с гимнастическимипалками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастическихкольцах; круговая тренировка | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 11.12 |  |
| 42 | **Игровые упражнения.** | Беговая разминка со стихотворнымсопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке; перелезаниес пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Ловля обезьян» (второй вариант); упражнение на внимание | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - использовать речь для регуляции своего действия.*Познавательные:**общеучебные -* при-менять правила и пользоваться инструкциями.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | 14.11 |  |
| 43 | **Преодоление полосы препятствий.**  | Беговая разминка со стихотворнымсопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полосапрепятствий; упражнение на внимание | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 15.11 |  |
| 44 | **Переворот вперед и назад на кольцах.** | Разминка с гимнастическимипалками; вис согнувшись, виспрогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 18.12 |  |
| 45 | **Полоса препятствий.** | Разминка на гимнастическихскамейках; кувырок вперед; полоса препятствий | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-ставленной задачей и условиями еереализации.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | 21.12 |  |
| 46 | **Подвижные игры.** | Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по канату; подвижная игра «День и ночь» | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 22.12 |  |
| 47 | **Перевороты вперед и назад****на кольцах.** | Разминка с гимнастическимипалками; вис согнувшись, виспрогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; кувыроквперед | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 25.12 |  |
| 48 | **Подвижные игры.** | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов четверти | *Регулятивные:**коррекция* - вноситькоррективы в выполнение правильныхдействий упражнений; сличать способдействия с заданным эталоном.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;*взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | 28.12 |  |
| 49 | **Организующие команды «Лыжи****на плечо!», «Лыжи к ноге!»,****«На лыжи становись!»** | Организующие команды «Лыжина плечо!», «Лыжи к ноге!», «Налыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих | 29.12 |  |
| 50 | **Упражнения на кольцах.** | Разминка с обручами; упражнения с обручем; упражнения на гимнастических кольцах:вис углом, виссогнувшись, виспрогнувшись, переворот назад,переворот вперед | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленныеправила в контроле способа решения.*Познавательные:**общеучебные —* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности |  |  |
| 51 | **Техника ступающего шага на лыжах.** | Организующие команды: «Лыжипод руку!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; техникаобгона во время лыжных гонок;ступающий шаг на лыжах безпалок | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих |  |  |
| 52 | **Техника поворота переступанием****Вокруг пяток лыж.** | Организующие команды: «Лыжина плечо!», «Лыжи к ноге!», «Налыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; подвижная игра «Удочка»; строевое упражнение «ходьба змейкой по кругу»; разминка под стихотворное сопровождение | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 53 | **Вращение обруча.** | Разминка с обручами; вращениеобруча; круговая тренировка; игровое упражнение на реакциюи внимание | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 54 | **Техника скользящего шага на лыжах без палок.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 55 | **Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок**Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 56 | **Лазание по канату.** | Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнения на внимание | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 57 | **Техника подъема ступающим и сколь­зящим шагом на лыжах без палок.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речьдля регуляции своего действия |  |  |
| 58 | **Техника торможения падением на лыжах.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; техника торможения падением на лыжах. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 59 | **Лазание по канату.**Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнения на внимание | Разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнения на внимание | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 60 | **Техника ступающего шага с палками на лыжах.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего и скользящего шага с палками на лыжах. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 61 | **Техника скользящего шага с палками на лыжах.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; умение надевать лямки лыжных палок, передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками на лыжах. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 62 | **Упражнения со скакалками.** | скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание. | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленныеправила в контроле способа решения.*Познавательные:**общеучебные —* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности |  |  |
| 63 | **Техника скольжения с палками на лыжах.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах; техника торможения с палками на лыжах. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 64 | **Движение змейкой на лыжах с палками.** | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без палок; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение на лыжах с палками «змейкой»; подвижная игра «Юла». | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |
| 65 | **Прыжки через скакалку.**  | Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленныеправила в контроле способа решения.*Познавательные:**общеучебные —* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности |  |  |
| 66 | **Контрольный урок по лыжной подготовке** |  | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательностьдействий.*Познавательные:**информационные -*искать и выделять необходимую информацию из различных источников.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использоватьречь для планирования и регуляциисвоей деятельности |  |  |  |
| 67 | **Общеразвивающие упражнения****с малыми мячами.** | Разминка с малыми мячами; броски и ловля мяча различными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание. | *Регулятивные:**коррекция* - вноситькоррективы в выполнение правильныхдействий упражнений; сличать способдействия с заданным эталоном.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;*взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |
| 68 | **Прыжки через скакалку.** | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленныеправила в контроле способа решения.*Познавательные:**общеучебные —* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности |  |  |
| 69 | **Броски и ловля мяча в парах.** | Разминка в ходьбе; броски и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на дальность от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание. | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 70 | **Разновидности бросков мяча одной рукой.** | Упражнения на внимание; разминка со сти­хотворным со­провождением; разновидности бросков мяча одной рукой; ловля мяча; под­вижная игра «Осада города» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 71 | **Прыжки через скакалку.**  |  Разминка со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленныеправила в контроле способа решения.*Познавательные:**общеучебные —* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности |  |  |
| 72 | **Ведение мяча на месте и****в движении.** | Разминка со стихотворным сопровождением; ведение мяча на месте и в движении; подвижная игра «Осада города». | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 73 | **Броски мяча в кольцо способом «снизу».** | Разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «снизу»; подвижная игра «Антивышибалы» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 74 | **Стойка на голове.** | Разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание. | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.*Познавательные:* общеучебные -контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимныйконтроль |  |  |
| 75 | **Броски мяча в кольцо способом «сверху».** | Разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «сверху»; подвижная игра «Антивышибалы». | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 76 | **Подвижная игра с мячом «Охотники****и утки».** | Физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопровождение; подвижная игра «Охотники и утки» | *Регулятивные:**коррекция* - адекватновоспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.*Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-личного характера.*Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственноеповедение и поведение окружающих |  |  |
| 77 | **Стойка на голове.** | Разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание. | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.*Познавательные:* общеучебные -контролировать и оценивать процесси результат деятельности.*Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимныйконтроль |  |  |
| 78 | **Тестирование в наклоне вперед****из положения стоя.** | Бег по следам; разминочная игра «Класс, смирно!»; тестирование в наклоне вперед из положения стоя; подвижная игра«Охотники и ут­ки». | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
| 79 | **Упражнение на выносливость.**  | Бег по следам (более сложный вариант); разминочная игра «Класс, смирно!»; тестирование в висе на время; подвижная игра «Ночная охота» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.*Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активностьво взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
| 80 | **Повторение акробатических элементов.** | Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках, «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнениена внимание | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
| 81 | **Повторение техники прыжка в длину с места.** | Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; техника прыжка в длину с места; подвижная игра «Ночная охота»; упражнение на внимание и равновесие. | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;*прогнозирование* - предвидеть уровеньусвоения знаний, его временных характеристик.*Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**взаимодействие -*формулировать свои затруднения; ста-вить вопросы, вести устный диалог |  |  |
| 82 | **Тестирование в прыжке в длину с места.** | Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; тестирование в прыжке в длину с места; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие. | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;*прогнозирование* - предвидеть уровеньусвоения знаний, его временных характеристик.*Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**взаимодействие -*формулировать свои затруднения; ста-вить вопросы, вести устный диалог |  |  |
| 83 | **Повторение акробатических элементов.**  | Бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках, «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнениена внимание | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
| 84 | **Тестирование в подтягивании****на низкой перекладине из виса лежа.** | Бег с перепрыгиванием препятствий; разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие. | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.*Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устнойформе.*Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию |  |  |
| 85 | **Метание малого мяча****в горизонтальную цель.**  | Бег с перепрыгиванием препятствий; разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в метание малого мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение на внимание. | *Регулятивные:**коррекция* - вноситькоррективы в выполнение правильныхдействий упражнений; сличать способдействия с заданным эталоном.*Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;*взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |  |
| 86 | **Упражнения на уравновешивание предметов.** | Разминка с двумя массажными мячами; упражнение на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; круговая тренировка. | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.*Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решениязадач.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьцели, обязанности участников, способывзаимодействия |  |  |
| 87 | **Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.** | Ходьба и бег с изменением ритма и темпа; разминка с упражнениями на ориентировку в пространстве; тестирование в подъеме туловища за 30 секунд; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
| 88 | **Баскетбольные упражнения.** | Упражнения, направленные на ориентировки в пространстве, внимания и равновесия; броски мяча в кольцо различными способами; баскетбольные упражнения; игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах». | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 89 | **Упражнения на уравновешивание предметов.**  | Разминка с двумя массажными мячами; упражнение на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; круговая тренировка. | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.*Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решениязадач.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьцели, обязанности участников, способывзаимодействия |  |  |
| 90 | **Контрольный урокпо ведению, броску и ловле мяча.** | Беговая разминка; ведение мяча в движении; броски и ловля мяча; подвижные игры; упражнения на равновесие и внимание. | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 91 | **Тестирование в беге на скорость** **на 30 м.** | Строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая разминка; тестирование в беге на скорость на 30 м; подвижная игра «Воробьи - вороны»; упражнение на внимание. | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.*Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения;*взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 92 | **Круговая тренировка.** | Разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание. | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-являть активность; использовать речьдля регуляции своего действия |  |  |
| 93 | **Тестирование в челночном беге****3 ×10 м.** | Строевые упражнения; «змейка», «спираль»; беговая разминка; тестирование в челночном беге 3\*10 м; подвижная игра «Воробьи - вороны»; упражнение на внимание | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-являть активность; использовать речьдля регуляции своего действия |  |  |
| 94 | **Метание мешочка на дальность.** | Упражнения на внимание; разминка с игрой «Запрещенное движение»; тестирование в метании мешочка на дальность; подвижная игра «Колдунчики». | *Регулятивные:**коррекция* - вноситькоррективы в выполнение правильныхдействий упражнений; сличать способдействия с заданным эталоном.*Познавательные:**общеучебные -* ста-вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способырешения задач.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;*взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |
| 95 | **Круговая тренировка.** | Разминка, направленная на развитие координации движений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание. | *Регулятивные:**осуществление учебных**действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.*Познавательные:**общеучебные -* ста-вить и формулировать проблемы.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-являть активность; использовать речьдля регуляции своего действия |  |  |
| 96 | **Основы правил игры в футбол.** | Шестиминутный бег на выносливость; правила игры в футбол; удары по воротам. | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.*Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активностьво взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
| 97 | **Знакомство с эстафетами.** | Игра-разминка «Запрещенное движение»; эстафеты; спортивная игра в футбол. | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.*Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.*Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активностьво взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
| 98 | **Круговая тренировка.** | Разминка в движении; круговая тренировка. | *Регулятивные:**планирование* - составлять план и последовательностьдействий, *контроль* - использовать установленные правила в контроле способа решений.*Познавательные:**общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способоврешения задач.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьобщую цель и пути ее достижения |  |  |
| 99 | **Подвижные игры.**. | Разминка в движении; круговая тренировка, подведение итогов года. | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.*Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решениязадач.*Коммуникативные:**планирование**учебного сотрудничества* — определятьцели, обязанности участников, способывзаимодействия |  |  |