**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;

2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования .

3. Рабочая программа: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1—4 классы / авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. — М.: ООО «Русское слово – учебник», 2012. — 104 с.;

4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования УМК «Начальная инновационная школа»/ автор - сост. С.А.Болотова — М.: ООО «Русское слово», 2011г.;

5. Учебный план образовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.

Для реализации программного содержания используется УМК по образовательной системе «Начальная инновационная школа»:

1. Барышников В. Я., Белоусов А. И. Физическая культура. / под ред. М. Я. Виленского. М., 2012.

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

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

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

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

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

·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Учебный план составлен согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 и методическим рекомендациям о введении 3 часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений РФ.

**Содержание учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» (информационный и мотивационный компоненты деятельности), «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (процессуальный компонент деятельности), «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» (операциональный компонент деятельности). Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья учащихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребенка, формирование у школьников сознательного волевого контроля за двигательной деятельностью; активное участие родителей учащихся и педагогов дополнительного образования в физическом воспитании детей, создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

**Раздел: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека» (4 часа)**

1. Физическая культура.
2. Из истории физической культуры.
3. Физическое развитие и физическая нагрузка.

**Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (8 часов)**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
2. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера» (90 часов)**

1. Легкая атлетика.
2. Гимнастика с основами акробатики.
3. Лыжная подготовка.
4. Основы безопасности жизнедеятельности.
5. Подвижные и спортивные игры.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3 класса**

**По окончании 3-4 класса учащиеся должны уметь:**

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

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

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

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

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

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

·        – 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.

**Результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Личностные результаты:*

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

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

·        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

·        – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

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

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

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

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

*Предметные результаты:*

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

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

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

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

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**Мониторинг**

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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 |  |  |  |  |  |

**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:

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность 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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | | **Дата план** | **Дата факт** |
| 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)** | | | |  |  |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года | | **01.09** |  |
|  | Развитие физической культуры в России  в 17-19 вв. | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры. | | **06.09** |  |
|  | Современные олимпийское движение. | ***Определять*** значение олимпийских игр для современного человека.  ***Знать*** достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта | | ***07.09*** |  |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС | ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | | 08.09 |  |
| **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)** | | | |  |  |
|  | Измерение показателей основных физических качеств | ***Знать*** правила проведения тестов для измерения основных физических качеств | | **13.09** |  |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | ***Измерять***(пальпаторно) ЧСС | | 14.09 |  |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | ***Общаться и взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать и проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | | **15.09**  20.09  21.09 |  |
|  | Игры и развлечения в летнее время года |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| **3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)** | | | |  |  |
| * 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)** | | | |  |  |
|  | Оздоровительные формы занятий | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | | **22.09**  27.09  28.09 |  |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)** | | | |  |  |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч*** | | | |  |  |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |  |  |
|  | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ |  | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». | **29.09**  04.10  05.10  06.10  11.10  12.10  13.10 |  |
|  | **К.р.** Бег на скорость *(30м).* |
|  | Бег на скорость *(60 м).* |
|  | Круговая эстафе­та |
|  | Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. |
|  | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. |
|  | **К.р.** Кросс *(1 км)* |
| ***Прыжковая подготовка (4ч)*** | | | |  |  |
|  | Прыжки в длину по заданным ориентирам |  | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | **18.10**  19.10  20.10  25.10 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления. |
|  | **К.р.**Прыжок в длину способом «согнув ноги». |
|  | Тройной прыжок с места. |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |  |  |
|  | Бросок теннисного мяча в цель . |  | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  ***Осваивать*** технику бросков бросков и метаний  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | **26.10**  27.10  08.11 |  |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность |  |
|  | Броски на­бивного мяча из разных и.п. |
| **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)** | | | |  |  |
| ***Подвижные игры (8ч)*** | | | |  |  |
|  | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | **09.11**  10.11  15.11  16.11  17.11  22.11  23.11  24.11 |  |
|  | Игры «Белые медведи», «Космонавты». |
|  | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |
|  | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». |
|  | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». |
|  | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Не­вод». |
|  | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». |
|  | Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». |
| **3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)** | | | |  |  |
| **Акробатика (9ч)** | | | |  |  |
|  | Инструктаж поТБ . Кувырок вперед |  | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | **29.11**  30.11  01.12  06.11  07.12  08.12  13.12  14.12  15.12 |  |
|  | 2-3 кувырка вперед слитно |
|  | Стойка на лопатках |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев |  |
|  | Мост из положения лежа |
|  | Мост из положения стоя с помощью |
|  | Кувырок назад |
|  | Комбинация из ранее изученных элементов |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация |
| ***Снарядная гимнастика (11ч)*** | | | |  |  |
|  | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. |  | ***Уметь:*** лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений | 20.12  21.12  22.12  27.12  28.12 |  |
|  | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. |
|  | **К.р.** Подтя­гивания в висе. |
|  | Лазание по канату в три приема. |
|  | Перелезание через препятствие |
|  |  | ***Лыжная подготовка*** |  |
|  | Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной и спортивной деятельности | 29.12 |  |
|  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |
|  | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья |  | Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной и спортивной деятельности | **10.01** |  |
|  | Подготовка спорт инвентаря |  |  | **11.01** |  |
|  | Температурный режим на занятиях лыжной подготовки |  | Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной и спортивной деятельности | **12.01** |  |
|  | Ходьба на лыжах |  |  | **17.01** |  |
|  | Построение с лыжами |  |  | **18.01** |  |
|  | Повороты переступанием на месте |  | Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной и спортивной деятельности | **19.01** |  |
|  | Ходьба на лыжах | ***Осваивать*** универсальные умения | | 24.01 |  |
|  | Ступающий шаг и его способности |  | | **25.01** |  |
|  | Передвижение скользящим шагом | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении подъема упражнений прикладной направленности | | **26.01** |  |
|  | Скользящий шаг | ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении подъема упражнений прикладной направленности | | **31.01** |  |
|  | Ступающий шаг |  | | **01.02** |  |
|  | Движение ступающим шагом в подъеме |  | | **02.02** |  |
|  | Спуски в средней стойке |  | | **07.02** |  |
|  | Прокат в высокой стойке |  |  | **08.02** |  |
|  | Эстафеты с надеванием и снятием лыж |  |  | **09.02** |  |
|  | Переноска лыж к месту занятий |  | ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями | **14.02** |  |
|  | Закрепление эстафет с надеванием лыж |  |  | **15.02**  **16.02** |  |
|  | Скользящий шаг |
|  | Ходьба переступанием |  |  | **21.02** |  |
|  | Эстафеты с поворотами вокруг флажка |  |  | **28.02** |  |
|  | Эстафеты с поворотами вокруг флажка |  |  | **01.03** |  |
|  | Спуски в низкой стойке |  |  | **02.03** |  |
|  | Подъем лесенкой |  |  | **07.03** |  |
| ***Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)*** | | | |  |  |
|  | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. |  | ***Уметь:*** перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | **09.03**  14.03  15.03  16.03  21.03  22.03  04.04  05.04  06.04  11.04  12.04 |  |
|  | Передача мяча подброшенного партнером |
|  | Передачи у стены |
|  | Передача в парах |
|  | Прием снизу двумя руками. |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |
|  | Многократные передачи в стену |
|  | Передачи в парах через сетку. |
|  | Нижняя прямая подача в стену |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 5м |  |
|  | Двухсторонняя игра |
| ***Подвижные игры на основе футбола (6 ч)*** | | | |  |  |
|  | Ведение мяча | ***Уметь:*** владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | **03.04**  18.04  19.04  20.04  25.04  26.04 |  |
|  | Ведение мяча с ускорением |
|  | Удар по неподвижному мячу |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу |
|  | Остановка катящегося мяча |
|  | Тактические действия в защите |
| ***3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** | | | |  |  |
| ***Беговая подготовка 7 ч*** | | | |  |  |
|  | Бег на скорость *30м.* |  | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | **27.04**  02.05  03.05  04.04  10.05  11.05  16.05 |  |
|  | **К.р.**Бег *( 60 м).* |
|  | Встречная эстафе­та.  Круговая эстафета. |
|  | Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости |
|  | Кросс *(1 км)* |
| ***Прыжковая подготовка (3ч)*** | | | |  |  |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с места |  | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | **17.05**  **18.05**  **23.05** |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| ***Броски большого, метания малого мяча (3ч)*** | | | |  |  |
|  | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  ***Описывать*** технику бросков и метаний  **Осваивать** технику бросков бросков и метаний  **Соблюдать** правила ТБ при выполнении бросков и метаний  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | | **24.05**  25.05  30.05 |  |
|  | **К.р.**Бросок мяча на дальность. |
|  | Бросок набив­ного мяча. |