



**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
«Алчинская основная общеобразовательная школа»**

«РАССМОТРЕНО»
МО учителей
начальных классов
Протокол № 5
от «24.08.2015г.»
Руководитель МО 

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
 Хадисов Ш.М.
«26.08.2015г.»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педсовета
Протокол № 29-4
от «27.08.2015г.»



**Рабочая программа
«Физическая культура»**

Ступень обучения: начальное общее
4 класс

Количество часов: 102 ч.
Учитель: Джандосова М. Ш.
Программа разработана
на основе авторской программы
В.И. Лях
«Физическая культура»
«Просвещение» 2014.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Особенностью данной программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений.

Программа направлена на:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая эти особенности, данная программа по физической культуре для обучающихся 3 класса ориентируется на решение следующих **целей и задач:**

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Данный курс учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе начальной школы реализует познавательную и социокультурную цели:

- **познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.
- **социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с базисным учебным планом данная рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели).

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у них 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».

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа составлена для конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ

Универсальными компетенциями обучающихся в 4 классе по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

В разделе «*Учебно-тематическое планирование*» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися 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 учетом требований ее 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 обучающимися 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание предмета физической культуры задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- Знания о физической культуре;
- Способы двигательной деятельности;
- Физическое совершенствование.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности ребёнка: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся 4 класса, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- легкая атлетика;
- гимнастика с основами акробатики;
- подвижные и спортивные игры;
- общеразвивающие упражнения

При составлении каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В этом разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала для обучающихся 4 класса настоящей программы были внесены изменения:

1. В виду отсутствия материальной базы в общеобразовательном учреждении (лыжи) в данной программе тема «Лыжные гонки» исключена. Её часы направлены на темы «Гимнастика» и «Подвижные игры», в целях углубленного их освоения.

2. При отсутствии реальной возможности для освоения обучающимися содержания раздела «Плавание», часы данного раздела направлены на темы «Легкая атлетика» и «Общеразвивающие упражнения».

На занятиях физической культуры в 4 классе будут использоваться различные **формы проведения** уроков:

- урок-путешествие;
- урок-соревнование;
- урок-праздник;
- урок-викторина;
- урок-сказка;
- эстафеты;
- спортивный марафон;

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

VII. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Подвижные игры	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Кроссовая подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Всего:	102

VIII. НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Календарно-тематическое планирование

по предмету

«Физическая культура»

4 класс

Учитель: Джандосова М. Ш.

Количество часов: 102 ч.

в неделю: 3 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)
			І четверть		
			Легкая атлетика (11 ч)		
1	01.09.		Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	<p>Познавательные: иметь первоначальные представления о требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, координаций движений, иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
2	04.09.		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета. Бег на скорость в заданном коридоре.	1	
3-4	05.09. 08.09.		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	2	
5	11.09.		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	1	
6	12.09.		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
7-8	15.09. 18.09.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2	
9	19.09.		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	
10-11	22.09. 25.09.		Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	2	
			Кроссовая подготовка (14 ч)		
12	26.09.		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1	<p>Познавательные: владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, иметь углубленные представления о технике бега на</p>
13-14	29.09. 02.10.		Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	2	
15-16	03.10. 06.10.		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	2	

17-18	09.10. 10.10.		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	2	<p>скорость, бега на время, челночного бега</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>
19-20	13.10. 16.10.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	2	
21-22	17.10. 20.10.		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	2	
23-24	23.10. 24.10.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м).	2	
25	27.10.		Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	
			Гимнастика (18 ч)		
26	30.10.		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	<p>Познавательные: иметь первоначальные представления о гимнастике, её истории и значением в жизни человека, иметь углубленные представления о кувырке вперёд и назад, о разновидностях гимнастических упражнений, о разных вариантах висов, о технике выполнения стойки на голове и на руках.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p>
27	31.10.		ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1	
			II четверть		
28	10.11.		ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1	
29-30	13.11. 14.11.		ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2	
31	17.11.		ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	1	
32-33	20.11. 21.11.		ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	2	
34-35	24.11. 27.11.		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	2	
36	28.11.		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	
37	01.12.		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе. Эстафеты.	1	
38-40	04,05, 08.12.		ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	3	
41-43	11,12, 15.12.		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	3	
			Подвижные игры (18 ч)		
44-	18.12.		ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2	Познавательные: иметь первоначальные представления о

45	19.12.				<p>требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, координаций движений, иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
46-47	22.12. 25.12.		ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	2	
48-49	26.12. 29.12.		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами».	2	
			III четверть		
50-51	12.01. 15.01.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами».	2	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
52-53	16.01. 19.01.		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами».	2	
54-55	22.01. 23.01.		ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	2	
56-57	26.01. 29.01.		ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	2	
58-59	30.01. 02.02.		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	2	
60-61	05.02. 06.02.		ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	2	
			Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)		
62-63	09.02. 12.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	2	<p>Познавательные: владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, иметь углубленные представления об игре баскетбол, иметь представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
64	13.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
65	16.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
66-67	19.02. 20.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	2	
68	26.02.		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	
69	27.02.		Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
70-71	01.03. 04.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	2	
72-73	05.03. 11.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	2	
74-75	12.03. 15.03.		Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	2	

76-77	18.03. 19.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	
			IV четверть		
78	29.03.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1	<p>Познавательные: владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, иметь углубленные представления об игре баскетбол, иметь представления о том, как можно выполнять броски и ловлю мяча.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
79-80	01.04. 02.04.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	2	
81-82	05.04. 08.04.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	2	
83	09.04.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	1	
84-85	12.04. 15.04.		ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	2	
			Кроссовая подготовка (10 ч)		
86	16.04.		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше»	1	<p>Познавательные: владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, иметь углубленные представления о технике бега на скорость, бега на время, челночного бега</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,</p>
87	19.04.		Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше»	1	
88-89	22.04. 23.04.		Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег- 80 м, ходьба-100 м). Игра «Конники-спортсмены».	2	
90	26.04.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».	1	
91-92	29.04. 30.04.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире».	2	
93-94	03.05. 06.05.		Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-80 м). Игра «Через кочки и пенечки».	2	
95	07.05.		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра	1	

			«Охотники и зайцы»		доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
			Легкая атлетика (7 ч)		
96	10.05.		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	<p>Познавательные: иметь первоначальные представления о требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговых разминок и подвижных игр, владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений развития основных физических качеств - быстроты, координаций движений, иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p> <p>Коммуникативные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
97-98	13.05. 14.05.		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	2	
99	17.05.		Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод»	1	
100-101	20.05. 21.05.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2	
102	24.05.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1	
			Итого за год	102 ч.	