

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016 г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация

педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч. Рабочая программа рассчитана на 417 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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 усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Учебно- методические комплекты (программы, учебники, рабочие тетради, хрестоматии и т. п.).

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2016

Методические пособия

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

2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.

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

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

5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 класс

№	Кол-во часов	Тема	Планируемые результаты		Деятельность учащихся	Дата
			Предметные	Метапредметные и личностные		
Легкая атлетика (11 ч)						
1	1	Вводный урок. Экскурсия в спортивный зал.	Знать: правила ТБ, понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Личностные УУД: Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки».	
2	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.				
3	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.				
4	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.				
5	1	Ходьба и бег. Подвижные игры.				
6	1	Прыжки. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.		
7	1	Прыжки. Подвижные игры.				
8	1	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».				
9	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по			Метание малого мяча из положения стоя	

		направлению метания.	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные УУД: Слушать и понимать речь других, вступать в диалог. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	грудью по направлению метания.	
10	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.				
11	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.				
Кроссовая подготовка (14 ч)						
12	1	Ходьба и бег.	Уметь: пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Личностные УУД: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные УУД:	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	
13	1	Ходьба и бег.				
14	1	Ходьба и бег.				
15	1	Ходьба и бег.				
16	1	Ходьба и бег.				
17	1	Ходьба и бег.				
18	1	Ходьба и бег.				
19	1	Ходьба и бег.				
20	1	Ходьба и бег.				
21	1	Ходьба и бег.				
22	1	Ходьба и бег.				
23	1	Ходьба и бег.				

24-25	2	Ходьба и бег.		Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные УУД: Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	
Гимнастика (18 ч)						
26	1	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Личностные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные УУД: Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Выполнение комбинации из разученных элементов. Игра «Фигуры».	
27	1	Акробатика. Строевые упражнения.				
28	1	Акробатика. Строевые упражнения.				
29	1	Акробатика. Строевые упражнения.				
30	1	Акробатика. Строевые упражнения.				
31	1	Акробатика. Строевые упражнения.				
32	1	Висы. Строевые упражнения	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».	
33	1	Висы. Строевые упражнения				
34	1	Висы. Строевые упражнения				
35	1	Висы. Строевые упражнения				
36	1	Висы. Строевые упражнения				
37	1	Висы. Строевые упражнения				

38	1	Опорный прыжок. Лазание.		<p>труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Коммуникативные УУД: Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>	<p>Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Игра «Иголочка и ниточка».</p> <p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.</p>		
39	1	Опорный прыжок. Лазание.					
40	1	Опорный прыжок. Лазание.					
41	1	Опорный прыжок. Лазание.					
42	1	Опорный прыжок. Лазание.					
43	1	Опорный прыжок. Лазание.					
Подвижные игры (18 ч)							
44	1	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>Личностные УУД: Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).</p>	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
45	1	Подвижные игры.					
46	1	Подвижные игры.					
47	1	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>Регулятивные УУД: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p>	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты.		
48	1	Подвижные игры.					
49	1	Подвижные игры.					
50	1	Подвижные игры.					
51	1	Подвижные игры.					
52	1	Подвижные игры.					
53	1	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Видеть красоту движений, выделять</p>	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
54	1	Подвижные игры.					
55	1	Подвижные игры.					
56	1	Подвижные игры.					

57	1	Подвижные игры.		и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.				
58	1	Подвижные игры.							
59	1	Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Коммуникативные УУД: Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.					
60	1	Подвижные игры.							
61	1	Подвижные игры.							
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)									
62	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Личностные УУД: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».			
63	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
64	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
65	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
66	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
67	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
68	1	Подвижные игры на основе баскетбола.		Регулятивные УУД: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».			
69	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
70	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
71	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
72	1	Подвижные игры на основе баскетбола.							
									Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.

73	1	Подвижные игры на основе баскетбола.		<p>организации места занятий. Познавательные УУД: 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. Коммуникативные УУД: Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе.</p>	ОРУ. Игра «Мяч соседу».		
74	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
75	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	
76	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
77	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
78	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
79	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».		
80	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
81	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
82	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
83	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
84	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».		
85	1	Подвижные игры на основе баскетбола.					
Кроссовая подготовка (7 ч)							
86	1	Бег по пересечённой местности.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10		Личностные УУД: Активно включаться в общение и	Равномерный бег 3 минуты. Чередование	

87	1	Бег по пересечённой местности.	минут; чередовать ходьбу с бегом	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные УУД: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные УУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игра «Третий лишний».	
88	1	Бег по пересечённой местности.				
89	1	Бег по пересечённой местности.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные УУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Пятнашки».	
90	1	Бег по пересечённой местности.				
91	1	Бег по пересечённой местности.				
92	1	Бег по пересечённой местности.				
Легкая атлетика (13 ч)						
93	1	Ходьба и бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Личностные УУД: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные УУД: Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	
94	1	Ходьба и бег.				
95	1	Ходьба и бег.				
96	1	Ходьба и бег.				
97	1	Ходьба и бег.				
98	1	Ходьба и бег.				
99	1	Прыжки.	Уметь правильно	учебных заданий, отбирать способы	Прыжки с поворотом	

			выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	их исправления. Познавательные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Коммуникативные УУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	
100	1	Прыжки.				
101-105	5	Прыжки.				