**Модульный проект: пояснительная записка**

*Актуальность.* Спорт высших достижений предъявляет всё более высокие требования к качеству подготовки спортивного резерва для сборных команд России. Тенденция усиления глобальной конкуренции на международной спортивной арене сохранится и в долгосрочной перспективе. Это актуализирует активную работу по поиску новых подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Главная цель системы подготовки спортивного резерва в предыдущие годы формулировалась как «вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, отбор наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня».

В настоящее время эта система значительно изменилась:

1. Утрачены действовавшие ранее рычаги государственного управления подготовкой спортивного резерва: сокращено финансирование детско-юношеского спорта через систему профсоюзов; территориально-ведомственная организация подготовки резерва, обеспечивавшая как массовость, так и высокий уровень качества этой работы, уступила место территориальной организации.

2. Практически прекратилась централизованная подготовка одаренных молодых спортсменов в сборных командах центральных советов спортивных обществ, которая позволяла обеспечить отбор и качественную подготовку перспективных молодых спортсменов независимо от наличия необходимых условий в местах их проживания.

3. Большинство спортивных школ находятся на муниципальном уровне, что не позволяет им в полном объеме обеспечить процесс спортивной подготовки, так как муниципалитеты не наделены соответствующими полномочиями (они отвечают только за развитие физической культуры и массового спорта) и не имеют достаточные объемы финансирования.

Одними из главных причин, происходящих в мировом и российском спорте изменений стала профессионализация спорта высших достижений. Поэтому возникает необходимость дифференцированного подхода к подготовке спортсменов разного уровня для выявления спортивно одарённых, мотивированных на достижение высоких спортивных результатов и выбор спорта в качестве основной **жизненной ценности**, знающих о своих физических способностях и возможностях, способных показывать высокие результаты в нескольких видах спорта.

В связи с этим, о*сновной целью подготовки спортивного резерва в современных социально-экономических условиях является:*

- вовлечение большого количества детей в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- формирование мотивации на достижение спортивных результатов в различных видах спорта;

- профессионализация наиболее высокомотивированных.

На необходимость дифференциированного подхода к подготовке спортсмена и переходе на поэтапную реализацию существующих программ указывает введение государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Ресурсное сопровождение подготовки спортивного резерва становится ещё более затратным. Поэтому необходимо заинтересовывать семью в софинансировании спортивной подготовки детей

Таким образом, возникает *противоречие* между необходимостью подготовки конкурентоспособного спортивного резерва и недостаточностью резерва высокомотивированных на достижение спортивных результатов в различных видах спорта детей. Этим обусловлена необходимость в разработке дополнительных программ.

Сегодня в сфере детско-юношеского спорта под контролем государства реализуются следующие программы:  
 - предпрофессионального дополнительного образования, направленные на - профессиональную ориентацию для сферы физической культуры и спорта (разрабатываются и реализуются в соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ) по группам видов спорта);

- программы спортивной подготовки, направленные на достижение определенного спортивного результата, подготовку конкурентоспособного спортивного резерва (разрабатываются и реализуются в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта).  
Эти программы реализуются на завершающих этапах подготовки.

На начальных этапах реализуются общеразвивающие программы дополнительного образования. Они направлены на вовлечение детей дошкольного и младшего школьного возраста в систему регулярных занятий физкультурой и могут способствовать воспитанию высокомотивированных на достижение спортивных результатов в различных видах спорта детей.

Этот вид программ разрабатывается образовательными организациями самостоятельно, без регулирующего начала государства, поэтому реализуется не столь эффективно. Главная причина – нехватка кадров. Возможности решения этой проблемы заложены в действующий Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ). В статье 13 пункт 3 закон определяет следующие требования к реализации образовательных программ: « При реализации образовательных программ организацией, осуществляющей образовательную деятельность, может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на *модульном принципе* представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использовании соответствующих образовательных технологий».

### Именно поэтому для данного исследования выбрана *тема:* «Обеспечение высокой мотивации детей к занятиям различными видами спорта в условиях реализации общеразвивающих программ дополнительного образования модульного содержания».

*Объект исследования:* процесс подготовки спортивного резерва.

### *Предмет исследования:* Общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности модульного содержания».

### *Цель исследования:* создание организационно-педагогической модели общеразвивающей программы дополнительного образования модульного содержания, направленной на формирование высокой мотивации у детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям определёнными видами спорта.

### *Гипотеза исследования:* У детей дошкольного и младшего школьного возраста можно сформировать высокую мотивацию к занятиям определёнными видами спорта, если реализовать общеразвивающую программу дополнительного образования, состоящую из модулей (социальных практик).

### *Основные задачи исследования:*

1. На основе сущностного анализа психолого-педагогических понятий (возрастная норма, высокомотивированные учащиеся, модульная программа, социальные практики, рамочные документы, определённые виды спорта и др.) нормативно-правовой базы общего и дополнительного образования и детско-юношеского спорта определить педагогические возможности общеразвивающих программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2. Определить содержание, возрастные возможности (возрастная норма), комплекс педагогических методов, средств и форм образовательной деятельности на уровне рамочных документов.

3. Сформулировать педагогически обоснованные требования к разработке и условиям реализации общеразвивающих программ дополнительного образования модульного содержания с учётом региональных социокультурных и образовательных потребностей наеления.

4. Разработать методические рекомендации по реализации общеразвивающих программы дополнительного образования модульного содержания в региональной системе подготовки спортивного резерва.

### Основные параметры(показатели) общеразвивающей программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Параметры (показатели)** | **Содержание** |
|  | Наименование реализуемой Программы | Общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности модульного содержания |
|  | Тип организаций, в которых рекомендуется реализация программы | Организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности |
|  | Требования для зачисления детей | Определяются локальным нормативным актом образовательной организации |
|  | Этапы реализации Программы | Спортивно-оздоровительный этап |
|  | Условия реализации Программы | Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности |
|  | Срок реализации Программы | Один учебный год |
|  | Возраст лиц, осваивающих Программу | Старший дошкольный – младший школьный |
|  | Основная функция Программы | Физическое образование (обучение воспитание, развитие) |
|  | Вспомогательные функции Программы | - диагностика физического развития  - выявление предрасположенности к видам спорта  - развитие мотивации к спортивным занятиям и формирование высокой мотивации к «определённым видам» спорта  - формирование адекватной самооценки  - спортивная подготовка |
|  | Результат реализации Программы | Формирование знаний, умений и навыков в определённых видах спорта, мотивации и спортивных предпочтений; вовлечение в систему регулярных занятий |
|  | Целесообразность | Направленность на формирование физических качеств: скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, учёт особенностей телосложения |
|  | Финансирование | Государственное (муниципальное) задание – услуга дополнительное образование; организация платных образовательных услуг по договору возмездного оказания услуг |
|  | Тип программы | Модульная |
|  | Структура | Модульная программа, содержащая 4 модуля в соответствии со структурой учебного года |
|  | Содержание  модулей | Виды спорта, культивируемые в муниципальных спортивных школах; олимпийские виды спорта; базовые виды спорта для Тюменской области; сочетание видов спорта различных групп (игровые, единоборства, сложно-координационные, циклические) |
|  | Принцип подбора содержания модулей | Принцип вариативности подходов к содержанию, сезонно-тематический, принцип соблюдения ведущих видов деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста – игровой и учебной деятельности |
|  | Периодичность занятий | 2 раза в неделю. |
|  | Продолжительность реализации программы (объём часов) | 34 учебные недели, 68 часов |
|  | Рамочные документы (ограничения) | - [Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"](garantF1://6229726.0)(приложение 1 );  - Диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (приложение 2);  - Шкала оценки темпов роста физических качеств детей (приложение 3);  - Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта – приложение №4 (приложение 4);  - Возрастные возможности физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста (приложение 5 );  СанПин : - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";  - Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" |
|  | Структура программы | Определяется письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 n 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" (прилагается) |
|  | Риски | - В дошкольном образовании: повторение (совпадение) содержания дополнительной программы с основной образовательной программы ДОУ.  - В начальном основном образовании: подмена понятий «программы внеурочной деятельности», которая реализуется только в рамках государственных гарантий на бесплатной основе и «программ дополнительного образования», которые могут реализовываться и на платной основе. |

Приложение 1

**Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 n 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ВОСПИТАНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ  
ПИСЬМО  
от 11 декабря 2006 г. N 06-1844  
О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ  
К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
В соответствии с Комплексным планом мероприятий Минобрнауки России, подведомственных ему федеральных служб и федеральных агентств по выполнению Программы социально-экономического развития Российской Федерации на среднесрочную перспективу (2006 - 2008 годы) и Плана действий Правительства Российской Федерации по ее реализации в 2006 году направляем Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования их в практической работе.  
Директор Департамента  
А.А.ЛЕВИТСКАЯ  
  
  
Приложение  
ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
Нормативно-правовой аспект  
В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации "Об образовании" (далее - Закон) образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.  
К дополнительным образовательным программам относятся образовательные программы различной направленности, реализуемые:  
в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях профессионального образования за пределами определяющих их статус основных образовательных программ;  
в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, где они являются основными (Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 г. N 233), и в иных учреждениях, имеющих соответствующие лицензии (ст. 26, п. 2).  
Содержание дополнительных образовательных программ  
Пунктом 5 статьи 14 Закона установлено, что содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой (образовательными программами), разрабатываемой, принимаемой и реализуемой этим образовательным учреждением самостоятельно.  
Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на:  
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;  
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;  
- интеграцию личности в национальную и мировую культуру;  
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;  
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.  
Ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, качество; образования своих выпускников несет образовательное учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке, согласно пункту 3 статьи 32 Закона.  
Целями и задачами дополнительных образовательных программ в первую очередь является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. В связи с этим содержание дополнительных образовательных программ должно соответствовать:  
- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям регионов;  
- соответствующему уровню образования (дошкольному, начальному общему, основному общему, среднему (полному) общему образованию);  
- направленностям дополнительных образовательных программ (научно-технической, спортивно-технической, художественной, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой, эколого-биологической, военно-патриотической, социально-педагогической, социально-экономической, естественно-научной);  
- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дистанционного обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на каждого обучающегося в объединении);  
быть направлено на:  
- создание условий для развития личности ребенка;  
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;  
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;  
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;  
- профилактику асоциального поведения;  
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;  
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;  
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;  
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.  
Структура программы дополнительного образования детей  
Программа дополнительного образования детей, как правило, включает следующие структурные элементы:  
1. Титульный лист.  
2. Пояснительную записку.  
3. Учебно-тематический план.  
4. Содержание изучаемого курса.  
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.  
6. Список литературы.  
Оформление и содержание структурных элементов программы дополнительного образования детей  
1. На титульном листе рекомендуется указывать:  
- наименование образовательного учреждения;  
- где, когда и кем утверждена дополнительная образовательная программа;  
- название дополнительной образовательной программы;  
- возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа;  
- срок реализации дополнительной образовательной программы;  
- ФИО, должность автора(ов) дополнительной образовательной программы;  
- название города, населенного пункта, в котором реализуется дополнительная образовательная программа;  
- год разработки дополнительной образовательной программы.  
2. В пояснительной записке к программе дополнительного образования детей следует раскрыть:  
- направленность дополнительной образовательной программы;  
- новизну, актуальность, педагогическую целесообразность;  
- цель и задачи дополнительной образовательной программы;  
- отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ;  
- возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы;  
- сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы);  
- формы и режим занятий;  
- ожидаемые результаты и способы определения их результативности;  
- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.).  
3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы может содержать:  
- перечень разделов, тем;  
- количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.  
4. Содержание программы дополнительного образования детей возможно отразить через краткое описание тем (теоретических и практических видов занятий).  
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:  
- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);  
- рекомендаций по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;  
- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.  
6. Список использованной литературы.

Приложение 2

*Диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Половые различия | Контрольные упражнения | | | | | |
| Скоростные способности | Мышечная сила | Вестибулярная устойчивость | выносливость | гибкость | Координационные способности |
| старший дошкольный | девочки | быстрый бег на короткие дистанции 30 м. с высокого старта | подтягивание из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у | сохранение статического равновесия, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги | непрерывный равномерный продолжительный бег в зоне умеренной интенсивности – дистанция 300 м. | наклон вперёд из положения сидя на полу | челночный бег 3Х10 м. |
| мальчики | подтягивание на перекладине из виса хватом сверху на подвесной перекладине |
| младший школьный | девочки | быстрый бег на короткие дистанции 30 м. с высокого старта | метание мешочков (150-200гр.) | сохранение статического равновесия, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги | непрерывный равномерный продолжительный бег в зоне умеренной интенсивности – дистанция 300 м. | наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке | челночный бег 3Х10 м. |

Приложение 3

*Шкала оценки темпов роста физических качеств детей*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Темпы роста, %* | *Оценка* | *За счёт чего достигается прирост* |
| до 8% | неудовлетворительно | за счёт естественного роста |
| 8-10% | удовлетворительно (1) | за счёт естественного роста и роста естественной активности |
| 10-15% | хорошо (2) | за счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| свыше 15% | отлично (3) | за счет эффективного использования сил природы и физических упражнений |

Усаковым для оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста была предложена шкала оценки, где темпы прироста рекомендуется определять по формуле:

W = 100(V2 – V1)  
1/2(V1 + V2)

где W – прирост показателей темпов в %, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Приложение 4

Влияние

физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

*(Приложение №4 к ФССП по видам спорта)*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности |  |
| Мышечная сила |  |
| Вестибулярная устойчивость |  |
| Выносливость |  |
| Гибкость |  |
| Координационные способности |  |
| Телосложение |  |

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние.

Приложение 5

Возрастные возможности физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Содержание физических упражнений** | **Возрастные возможности** |
| Четвертый год жизни | Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, находить свое место в групповых построениях. Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. **Упражнения в основных движениях.** *Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки; парами в колонне и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». *Упражнения в равновесии.* Проходить по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше. Влезать на гимнастическую скамейку, поднять руки вверх, посмотреть на них. Пытаться делать «ласточку». Кружиться в обе стороны, помахивая платочками, ленточками. *Упражнения в беге.* Бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление; небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой; по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). Бегать в разных направлениях; с остановками, по кругу, взявшись за руки, не держась за руки. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Пробегать быстро до 10–20 м. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Бегать непрерывно в течение 50–60 с. Пробегать медленно до 160 м. *Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.* Катать друг другу мячи, шарики. Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м). *Упражнения в ползании и лазанье.* Ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; проползать по прямой не менее 6 м. Подлезать под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола. Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). *Упражнения в прыжках.* Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5 см) предметы. Спрыгивать с высоты 15–20 см. *Построения и перестроения.* Строиться в колонну, в круг, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно), размыкаться и смыкаться обычным шагом. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. *Танцевальные упражнения* (см. раздел «Синтез искусств»). **Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. *Упражнения для туловища.* Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны. *Упражнения для ног.* Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. **Спортивные упражнения.** *Катание на санках.* Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. *Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Ходьба на лыжах.* Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием. *Катание на велосипеде.* Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево. *Подготовка к плаванию.* Приучать без боязни купаться, играть и плескаться в бассейне, погружение лица и головы в воду. **Подвижные игры.** *Игры с бегом:* «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках» и др. (см. раздел «Синтез искусств»). *Игры с прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». *Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». *Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». *Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». | К концу 4-го года жизни дети **могут:** – ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; – бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя; – сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; – ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; – энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см; – катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2–3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м; – строиться в колонну, шеренгу, круг; – выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя; – самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; – скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; – передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; – кататься на трехколесном велосипеде; – погружаться в воду. |
| Пятый год жизни | Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами, выдоху в воду. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др. Формировать правильную осанку. **Упражнения в основных движениях.** *Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперед, назад. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнения в равновесии.* Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. *Упражнения в беге.* Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). *Упражнения в бросании, ловле, метании.* Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. *Упражнения в ползании и лазанье.* Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. *Упражнения в прыжках.* Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 20–30 см, прыгать в длину с места не менее 70 см. Прыгать с короткой скакалкой. *Построения и перестроения.* Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, три, по четыре; равняться по ориентирам. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. **Танцевальные упражнения** (см. раздел «Синтез искусств»). **Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. *Упражнения для туловища.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. *Упражнения для ног.* Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. За-хватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. **Спортивные упражнения.** *Катание на санках.* Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. *Скольжение.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов). *Ходьба на лыжах.* Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5–1 км. *Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево. *Плавание.* Погружаться в воду с головой, ходить по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3–4 раза). Погружаться в воду с головой; погружаться в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде; поднимать предметы со дна бассейна. Пытаться плавать произвольным способом. **Подвижные игры.** *Игры с бегом.* «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель». *Игры с прыжками.* «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *Игры с ползанием и лазаньем.* «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». *Игры с бросанием и ловлей.* «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». *Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». *Народные подвижные игры.* «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы». | В результате работы дети **могут:** – ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; – сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; – ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; – лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см; – строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; – правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей; – самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; – самостоятельно скользить по ледяной дорожке; – ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; – кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; – передвигаться по дну бассейна различными способами, делать выдох в воду, погружаться в воду с головой; – придумывать варианты подвижных игр. |
| Шестой год жизни | Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате. Учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку. **Упражнения в основных движениях.** *Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. *Упражнения в равновесии.* Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. *Упражнения в беге.* Бегать на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать непрерывно в течение 1,5–3 минут в медленном темпе, бегать в среднем темпе на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бегать на скорость: 20 м примерно за 5,5–5 секунд. Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунды к концу года. *Упражнения в бросании, ловле, метании.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений, через сетку. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с про-движением вперед (6–8 раз). Прокатывать, перекидывать набивные мячи (весом 1 кг); метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 3–5 м), в движущуюся цель, метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м. *Упражнения в ползании, лазаньи.* Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. *Упражнения в прыжках.* Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 180–190 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Построения и перестроения.* Строиться в колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. **Танцевальные упражнения** (см. раздел «Синтез искусств»). **Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. *Упражнения для туловища.* Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). *Упражнения для ног.* Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. **Спортивные упражнения.** *Катание на санках.* Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. *Скольжение.* Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. *Ходьба на лыжах.* Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона. *Катание на коньках.* Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. *Катание на велосипеде.* Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить. *Катание на самокате.* Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. *Плавание.* Скользить на груди и на спине, перевороты с груди на спину и наоборот, скользить на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками. Плавать произвольным способом 10–15 минут. **Игры с элементами спорта.** *Городки.* Знать 3–5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты с боку и от плеча. Уметь самостоятельно строить фигуры. *Баскетбол.* Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. *Бадминтон.* Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, на-правляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. *Футбол.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. *Хоккей.* Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. *Настольный теннис.* Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стены. Подавать мяч через сетку после отскока от стола. **Подвижные игры.** *Игры с бегом.* «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». *Игры с прыжками.* «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». *Игры с ползанием и лазаньем.* «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». *Игры с метанием, бросанием и ловлей.* «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». *Игры-эстафеты.* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». *Игры с элементами соревнования.* «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». *Народные подвижные игры.* «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». | В результате работы **дети** **могут:** – ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; – выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; – перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча; – лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; – прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80–100 см, с разбега (не менее 100–180 см), в высоту с разбега (не менее 40–50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; – перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге; соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом; – знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе; – самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках; – скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание; – ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; – самостоятельно сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозить; – кататься на двухколесном велосипеде и самокате; – плавать произвольно; – активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис); – самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. |
| Седьмой –восьмой год жизни (1-2 класс) | ***Гимнастика с основами акробатики:***  Техника правильного выполнения стойки   * основной, * руки на поясе, * ноги врозь, * на коленях.     Техника правильного выполнения упора   * присев, * лежа, * стоя на коленях, * на пятках.   Техника правильного выполнения седа   * ноги врозь, * углом руки вперед, * углом руки за голову   Техника правильного выполнения приседа   * руки на поясе, * руки в стороны, * руки вверх, * руки вперед, * руки за голову.   Техника правильного выполнения положения лежа   * на животе, * на спине, * на боку.   Техника выполнения группировки из положения лежа   * стоя, * лежа на спине.   Техника выполнения переката   * в группировке на спине, * лежа на животе, * из упора стоя на коленях.   Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из освоенных акробатических упражнений  *Гимнастика прикладного характера:*  Техника лазания по гимнастической стенке   * в горизонтальном направлении * в правую, * в левую стороны * в вертикальном направлении * вверх, * вниз   Техника лазания по наклонной скамейке   * в упоре присев, * стоя на коленях   Техника ползания   * на баку, * на спине, * по-пластунски,   Техника подтягивания по горизонтальной скамейке   * лежа на животе.   Перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой.  Техника выполнения стоек на полу и гимнастической скамейке:   * стойка на носках. * стойка на одной ноге.   Ходьба по горизонтальной и наклонной скамейке:   * простая, * с перешагивание через мячи, * с поворотом на 90 градусов, * простая по рейке гимнастической скамейки.   Шаг с прискоком.  Приставные шаги.  Шаг галопа в сторону.  Ритмическая гимнастика  Техника преодоления полосы препятствий, включающая в себя   * ползание * лазание * перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно, * перепрыгивание через гимнастическую скамейку, * запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, * ходьбу и бег простым способом, * ходьбу и бег сложным способом.     *Подвижные игры:*  «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Становись-разойдись», «Смена мест», «Запрещенное движение». | *Характеризовать* исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  *Называть* основные исходные положения.  *Выполнять*  основные исходные положения.  *Демонстрировать* технику выполнения разученных   * стоек, * упоров, * седов, * приседов, * положений лежа на спине, * группировок из положения стоя, * группировок из положения лежа на спине, * перекатов в группировке на спине.   *Выполнять* фрагменты акробатических комбинаций, составленных из освоенных акробатических упражнений:   * переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно, * группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед и назад, переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и снова в положение лежа на спине, * из положения в группировке переход в положение лежа на спине, * из упора присев перекат назад с группированием и обратно, * перекат из седа в группировке и обратно, * перекат из упора стоя на коленях боком.   *Выполнять*  акробатические комбинации ТВ условиях учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать*  технику выполнения разученных способов лазания. перелезания , переползания, запрыгивания в условиях  учебной деятельности..  *Демонстрировать*  технику выполнения упражнений на равновесие.  *Выделять* главные аспекты правильного выполнения упражнения на равновесие (правильная осанка, положение рук, соскок)  *Демонстрировать* технику выполнения танцевальных упражнений.  *Выполнять* танцевальные движения в ритм и такт музыки.  *Демонстрировать* технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно *преодолевать* полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях  *Выполнять*  дома изученные упражнения.  *Воспроизводить* требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Техника выполнения стойки на лопатках   * согнув ноги. * выпрямив ноги   Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.  Кувырок вперед в группировке. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  *Характеризовать* и *демонстрировать*  технику выполнения стоки на лопатках, согнув ноги.  *Характеризовать* и *демонстрировать*  технику выполнения стоки на лопатках, выпрямив ноги.  *Характеризовать* и *демонстрировать*  технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед. |
| Запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием. | *Демонстрировать*  технику выполнения запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием. |
| Фрагменты акробатических комбинаций типа:   * из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | *Выполнять* разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов |
| Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Техника выполнения виса   * стоя и лежа, * стоя спереди, * стоя сзади, * спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых.   Подтягивание в висе   * лежа согнувшись, * из положения седа ноги врозь.   Упражнения в упоре   * лежа, * стоя на коленях, * на бревне, гимнастической скамейке. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  *Демонстрировать* технику разученных висов на низкой перекладине.  *Выполнять* упражнения в висе и упоре.  *Демонстрировать* подтягивание лежа. |
| Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника раннее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1кл)  Лазание по гимнастической стенке   * в вертикальном направлении с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, * по диагонали вверх и вниз, * в горизонтальном направлении, спиной к опоре.   Перелезание через   * гимнастическую скамейку * горку матов, * гимнастическое бревно (высота до 60см).   Ползание по-пластунски, ногами вперед.  Проползание под гимнастическим козлом (конем) | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  *Выполнять*  ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  *Демонстрировать*  технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке, перелезания , переползания, в условиях учебной деятельности. |
| Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.  Техника раннее разученных упражнений на равновесие на полу и гимнастической скамейке (повторение материала 1кл).  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на полу и гимнастической скамейке.  Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60 см).  Ходьба по гимнастической скамейке и ее рейке   * с перешагиванием и переноской набивных мячей, * на носках, * с поворотом кругом * стоя, * при ходьбе. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.  *Выполнять*  ранее разученные передвижения по гимнастической скамейке в стандартных и изменяющихся условиях.  *Демонстрировать*  технику выполнения разученных способов передвижения по рейке гимнастической скамейки. |
| Техника раннее разученных танцевальных упражнений  (повторение материала 1кл).  III позиция ног.  Переменный шаг.  Шаг польки.  Сочетание танцевальных шагов.  Аэробика (базовые шаги) | *Демонстрировать* технику выполнения танцевальных шагов.  *Выполнять* танцевальные движения в ритм и такт музыки.  *Демонстрировать* базовые шаги аэробики |
| Техника раннее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1кл).  Техника преодоления полосы препятствий, включающая в себя разнообразные передвижения с элементами лазания, ползания, перелезания, переползания, изученные в данном классе. | *Выполнять*  ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных и условиях игровой (соревновательной) деятельности.  *Демонстрировать* технику выполнения раннее разученных упражнений, ориентированных на преодоления искусственных полос препятствий.  *Преодолевать*  полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. |
| Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп.  Гимнастические упражнения для развития физических качеств.  Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.  Правильное самостоятельное выполнение упражнений.  Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений. | *Выполнять*  гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних заданиях.  *Воспроизводить* требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
| «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», Эстафеты типы: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручем» и др. | *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| ***Лёгкая атлетика:*** |  |
| Ходьба   * обычная, * на носках, * на пятках, * в полуприседе, * с высоким подниманием бедра, * приставным шагом, * с различным положением рук, * с преодолением 2 препятствий, * по разметкам, * под счет учителя и коллективный подсчет. | *Демонстрировать* технику выполнения разученных способов ходьбы в стандартных условиях.  *Выполнять*  разученные способы ходьбы в игровой деятельности.  *Выполнять*  ритмичную ходьбу. |
|  |  |
| Обычный бег.  Техника выполнения бега   * с высоким подниманием бедра, * с захлестом голени, * приставным шагом боком * с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, * с ускорением (10-15м), * с изменяющемся направлением движения   + «змейкой»,   + по кругу,   Челночный бег 3х5  Равномерный бег до 3 мин. | *Демонстрировать* технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.  *Выполнять*  разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Техника выполнения прыжков   * на месте   + на одной ноге,   + на двух ногах,   + с поворотами вправо и влево (на 90 градусов), * с продвижением   + вперед,   + назад,   + толчком одной ногой.   + толчком двумя ногами,   + боком (на двух ногах), * в длину с места, * в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)   + с приземлением на обе ноги,   + с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, * в высоту с места, * с высоты до 30 см, * через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, * через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. | *Демонстрировать* технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  *Выполнять*  разученные прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Техника выполнения броска большого мяча (0,5 кг) двумя руками   * на дальность, * вперед-вверх   + из-за головы,   + от груди   из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания | *Демонстрировать* технику выполнения бросков набивного мяча в стандартных условиях. |
| Техника выполнения метания малого мяча правой и левой рукой из-за головы из положения стоя грудью в направление метания, с места   * на дальность, * на заданное расстояние (3-4 м)   + в горизонтальную цель,   + в вертикальную цель (2х2), в стену. | *Демонстрировать* технику выполнения метания в стандартных условиях.  *Выполнять*  метание в игровой и соревновательной деятельности. |
| Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп.  Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.  Правильное самостоятельное выполнение упражнений. | *Выполнять*  дома изученные упражнения.  *Воспроизводить* требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
| «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и др.  Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»(расстояние 5-10 м)  Соревнования (до 20 м) | *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Техника выполнения ранее разученных видов ходьбы (повторение материала 1 кл)  Ходьба   * коротким, средним, длинным шагом, * с преодолением 3 препятствий, * под звуковые сигналы   Сочетание различных видов ходьбы. | *Совершенствовать* и *демонстрировать* технику выполнения разученных способов ходьбы в стандартных и игровых условиях.  *Выполнять*  ритмичную ходьбу. |
|  | Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторение материала 1 кл)  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Бег с ускорением (10-20м)  Челночный бег 3х10 м.  Техника выполнения бега   * из разных исходных положений, * с разным положением рук, * с изменением частоты шагов * в коридорчике 30-40 см.   Равномерный бег до 4 мин. | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  *Выполнять*  равномерный бег в режиме умеренно интенсивности на дистанции 400-500 м.  *Выполнять*  бег с последующим ускорением на дистанцию 10-20 м.  *Выполнять*  челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. |
|  | Техника выполнения ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 1 кл)  Прыжок в высоту с прямого разбега  Техника выполнения прыжков   * на месте, * с поворотами на 180 градусов, * по разметкам, * через препятствие, * в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) * с высоты до 40 см, * в высоту с 4-5 шагов разбега, * в высоту с небольшого разбега и доставанием подвешенных предметов, * через длинную вращающуюся скакалку * многоразовые прыжки (до 8 прыжков)   Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки.  Прыжки через короткую скакалку разными способами | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  *Характеризовать* и  *демонстрировать* технику прыжка в высоту с прямого разбега.  *Выполнять* прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  *Совершенствовать* бег и прыжки через скакалку на месте и с продвижением.  *Выполнять* специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки.  *Выполнять*  прыжки через скакалку разными способами |
|  | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками   * снизу из положения стоя, * из-за головы из положения сидя. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  *Демонстрировать*  технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя.  *Демонстрировать*  технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.  *Демонстрировать* технику выполнения бросков набивного мяча в стандартных условиях. |
|  | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Метание малого мяча из-за головы, стоя на месте   * на дальность, * на заданное расстояние (4-5 м) | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  *Характеризовать*  и *демонстрировать* технику броска малого мяча из-за головы.  *Выполнять* метание малого мяча на максимальное расстояние.  *Выполнять*  метание в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп.  Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.  Правильное самостоятельное выполнение упражнений.  Развитие физических качеств посредством легкоатлетических упражнений. | *Выполнять* легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».  Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 10-15м)  Соревнования (до 30 м) | *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | ***Лыжная подготовка:*** |  |
|  | Организующие: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»  Передвижение в колонне   * с лыжами на плече, * с лыжами под рукой. | *Выполнять* организующие команды, стоя на месте и при передвижении. |
|  | Техника выполнения   * основной стойки * на месте, * при передвижении, | *Описывать* технику выполнения основной стойки, *объяснять,* в каких случаях она используется.  *Демонстрировать* основную стойку лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. |
|  | Имитационные упражнения для освоения техники шага.  Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.  Имитационные упражнения для освоения техники шага.  Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. | *Демонстрировать*  технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  *Демонстрировать* технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. |
|  | Подъемы ступающим и скользящим шагом. | *Демонстрировать* технику выполнения подъема изученными способами передвижения. |
|  | Торможение падением. | *Выполнять* торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. |
|  | Передвижение на лыжах до 1 км. | *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  *Выполнять и демонстрировать* технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
|  | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп.  Упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств.  Правильное самостоятельное выполнение упражнений. | *Выполнять*  дома изученные упражнения.  *Воспроизводить* требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатиться», «На буксире» | *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). | *Излагать* правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.  *Излагать* правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок, креплений.  *Соблюдать* эти правила при приобретении лыжного инвентаря. |
|  | Техника выполнения скользящего хода (повторение материала 1 кл) | *Характеризовать* технику скользящего хода и *демонстрировать* её в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500м) | *Характеризовать* и *демонстрировать* технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. |
|  | Поворот переступанием на месте. | *Демонстрировать*  поворот переступанием в правую и левую сторону, стоя на месте. |
|  | Техника спуска с пологих склонов в основной стойк | *Демонстрировать* технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  *Выполнять и демонстрировать* технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |
|  | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп.  Упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств.  Развитие физических качеств посредством физических упражнений из лыжных гонок. | *Выполнять* упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств.  *Демонстрировать* технику физических упражнений лыжной подготовки в вариативных условиях игровой деятельности.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше скатиться с горки», «Кто быстрее взойдет в гору». | *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | ***Элементы спортивных игр:*** |  |
|  | *Баскетбол:* Техника ловли мяча   * на месте, * в движении (в шаге) * низколетящего мяча, * летящего на уровне головы.   Техника броска мяча   * двумя руками на месте * снизу, * от груди, * сзади из-за головы.   Техника передачи мяча   * снизу, * от груди, * сзади за головой | *Характеризовать*  и *демонстрировать* технические приемы игры в баскетбол.  *Выполнять* разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
|  |  |  |
|  | Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 кл) | *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Передвижения:   * приставными шагами правым и левым боком в стойке баскетболиста, * бегом спиной вперед.   Остановка   * в шаге * прыжком. | *Выполнять* специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  *Выполнять* технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Ведение мяча   * стоя на месте, * с продвижением вперед * по прямой линии, * по дуге, * с остановкой по сигналу. | *Выполнять* ведение мяча, стоя на месте и с продвижением шагом вперед. |
|  | *Футбол:* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по   * неподвижному мячу * с места, * с 1-2 шагов разбега * катящемуся навстречу мячу.   Передача в парах и тройках (на расстоянии 2-3м) | *Демонстрировать* разученные технические приемы игры в футбол.  *Выполнять* разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях |
|  | Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторение материала 1 кл) | *Демонстрировать* технику удара внутренней стороной стопы «щечкой» и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях  *Совершенствовать* технику выполнения удара внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в стандартных и игровых условиях. |
|  | Остановка катящегося мяча   * внутренней, * внешней частью подъема * по прямой, дуге, * с остановками по сигналу, * с обводкой стоек.   Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Ведение мяча   * внутренней, * внешней частью подъема * по прямой линии, * по дуге, * «змейкой» между стойками | *Демонстрировать* технику остановки и ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по разным траекториям движения.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  *Демонстрировать*  технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по разным освоенным траекториям движения. |
|  | *Подвижные игры:* «Играй, игра, но мяч не теряй», «Мяч водящему»,«Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Точная передача | *Излагать* правила игры*.*  *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Подвижные игры, помогающих освоить технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне», «Играй, игра, но мяч не теряй», «Мяч водящему» и т.п.  Технические приемы этих подвижных игр.  Подвижные игры, помогающих освоить технические приемы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и т.п.  Технические приемы этих подвижных игр.  Подвижные игры, помогающих освоить технические приемы игры в волейбол: «Волна», «Неудобный бросок» и т.п.  Технические приемы этих подвижных игр. | *Излагать* правила игры*.*  *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  |  |  |
| Девятый – десятый год жизни (3-4 класс) | ***Гимнастика с основами акробатики:***  материала 2 кл).  2-3 кувырка вперед  Подводящие упражнения для освоения кувырка назад   * перекат в группировке с последующей опорой руками за головой.   Кувырок назад с выходом в разные исходные положения (до упора на колени, до упора присев).  Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине). | *Демонстрировать* технику выполнения 2-3 кувырков вперед.  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать* технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.  *Демонстрировать* технику выполнения гимнастического моста. |
|  | Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.  Прыжки на месте на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. | *Выполнять* подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать* технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.  *Демонстрировать* технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. |
|  | Акробатических комбинаций типа:   * из упора присев выполнить кувырок вперед, перекат назад в группировке в стойку на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в группировке в упор присев. | *Выполнять* разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. |
|  | Техника выполнения ранее освоенных висов, упражнений в висе и упоре (повторение материала 2 кл).  Техника выполнения виса   * на согнутых руках. * завесом одной, * завесом двумя, * спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног.   Подтягивание в висе   * на канате. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  *Демонстрировать* технику разученных висов на низкой перекладине в учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать* упражнения в висе и подтягивание. |
|  | Техника раннее разученных способов передвижения по гимнастической стенке, скамейке (повторение материала 2 кл)  Передвижение по наклонной скамейке   * вверх * вниз   + ходьбой   + бегом   + приставными шагами правы и левым боком   Перелезание через коня.  Лазание по канату в два приема. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений на лазание, ползание. переползание и т. д.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику передвижения на гимнастической скамейке разными способами.  *Демонстрировать* технику перелазания через коня.  *Демонстрировать* технику лазания по канату в два приема. |
|  | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на бревне.    Подводящие упражнения для освоения передвижений на гимнастическом бревне.  Передвижение по бревну (высота до 1м)   * ходьбой, * приставным шагом правым боком, * приставным шагом левым боком. | *Выполнять* подводящие упражнения для освоения передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной деятельности.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами на гимнастическом бревне. |
|  | Техника раннее разученных танцевальных упражнений  (повторение материала 2 кл).  Шаг галопа, польки в парах.  Русский медленный шаг.  Сочетание танцевальных шагов.  Танцевальная аэробика | *Демонстрировать* технику выполнения танцевальных шагов в учебной и игровой деятельности.  *Выполнять* комбинации танцевальной аэробики |
|  | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | *Совершенствовать* технику выполнения прикладных упражнений.  *Преодолевать* полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
|  | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп.  Гимнастические упражнения для развития гибкости, координации движений, силы.  Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.  Правильное и самостоятельное их выполнение. | *Выполнять*  гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних заданиях.  *Воспроизводить* требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.  *Выполнять* комплекс упражнений с гантелями.для развития силы рук и спины |
|  | «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Догонялки на марше», «Тройка», «Бой петухов», и т.д. | *Владеть*  правилами организации и проведен я подвижных игр.  *Готовить* места занятий с учетом правил техники безопасности.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.  Выполнение опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием. | *Выполнять* подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием.  *Демонстрировать* технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием и последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. |
|  | Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности.  Правила самостоятельного освоения акробатической комбинации.  Подводящие упражнения и отдельные элементы, связки для освоения акробатических комбинаций.  Акробатический комбинации:   1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжок с опорок в упор присев, 2. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | *Раскрывать*  понятие «акробатическая комбинация».  *Характеризовать* основные правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения акробатических комбинаций.  *Описывать*  технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  *Демонстрировать* их выполнение в условиях учебной деятельности. |
|  | Техника выполнения виса   * на согнутых руках, согнув ноги, * на гимнастической стенке прогнувшись, * с подтягиванием, * с подниманием ног.   Гимнастическая комбинация:  из виса стоя в присев в вис сзади согнувшись   * перемах толчком двумя ногами, * переворот толчком двумя ногами   и обратное движение   * назад в вис стоя * сходом «вперед ноги».   Техника выполнения на низкой гимнастической перекладине   * подводящие упражнения, * отдельные элементы комбинации, * связки, * комбинации. | *Описывать* технику перемаха и переворота толчком двумя ногами из разных исходных положений.  *Описывать* технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и *демонстрировать* ее выполнение.  *Демонстрировать* технику выполнения гимнастической комбинации в условиях учебной деятельности.  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. |
|  | Лазание по канату в три приема.  Перелезания через препятствия (повторение материала 2, 3 кл) | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений на лазание, ползание. переползание и т. д.  *Демонстрировать* технику лазания по канату в три приема.  *Демонстрировать* технику перелазания через различные препятствия. |
|  | Передвижение по бревну   * выпадами, * приседаниями, * на носках, * с поворотам на 90, 180 градусов в правую и левую стороны, * переход упор присев, упор стоя, упор стоя на колене, сед. | *Выполнять* подводящие упражнения для освоения передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и соревновательной деятельности.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. |
|  | I и II позиции ног.  Сочетание шагов галопа и польки в парах.  Элементы народных танцев.  Фитнес и его разновидности. | *Демонстрировать* технику выполнения танцевальных шагов в учебной и игровой деятельности.  *Характеризовать «*фитнес» как система занятий физической культурой.  *Называть* разновидности фитнеса.  *Выполнять* упражнения из различных фитнес-программ |
|  | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | *Совершенствовать* технику выполнения прикладных упражнений.  *Преодолевать* полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
|  | Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой.  Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.  Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук:   * подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики), * подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки)   Контрольное упражнение для проверки развития координации движений:   * наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен | *Использовать* гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости, координации.  *Демонстрировать* развитие силы в контрольных упражнениях.  *Демонстрировать* развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. |
|  | «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц и звеньев тела).  Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | *Владеть*  правилами организации и проведения подвижных игр.  *Готовить* места занятий с учетом правил техники безопасности.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности.  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | ***Лёгкая атлетика:*** |  |
|  | Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторение материала 2 кл)  Техника высокого старта.  Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.  Бег в коридорчике 30-40 см из различных исходных положений   * с максимальной скоростью (до 30 м), * с изменением скорости, * в чередовании с прыжками через условные рвы, * под звуковые и световые сигналы.   Бег с вращением вокруг своей оси   * на полусогнутых ногах, * зигзагом, * в парах   Равномерный бег до 5 мин. | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  *Выполнять* бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию (30 м).  *Выполнять* бег в коридорчике в игровых условиях  *Демонстрировать* бег в коридорчике с максимальной скоростью в стандартных и изменяющихся условиях. |
|  | Техника выполнения ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 2 кл)  Прыжок с прямого разбега согнув ноги   * в длину, * в высоту   Подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту способом согнув ноги.  Техника выполнения прыжков   * в длину с места различных из исходных положений, стоя лицом, боком к месту приземления * в длину с разбега (зона отталкивания 30-50 см) * с высоты до 60 см, * в высоту с хлопком в ладоши во время полета, * многоразовые прыжки (до 10 прыжков)   Прыжки на месте через короткую скакалку с максимальной скоростью ее вращения. | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Демонстрировать* технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.  *Характеризовать* и  *демонстрировать* технику прыжка в высоту с прямого разбега.  *Выполнять* прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  *Совершенствовать* бег и прыжки через скакалку на месте и с продвижением.  *Демонстрировать* прыжки на месте через короткую скакалку с максимальной скоростью ее вращения (за 30 сек) |
|  | Техника выполнения ранее разученных бросков набивного мяча (повторение материала 2 кл)  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками   * от груди   + ноги врозь,   + левая (правая) нога впереди. | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных бросков набивного мяча в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  *Демонстрировать*  технику броска большого мяча на дальность двумя руками от груди положения стоя ноги на одном (разном) уровне.  *Демонстрировать* технику выполнения бросков набивного мяча в стандартных условиях и соревновательных условиях. |
|  | Техника выполнения ранее разученных упражнений в метании малого мяча (повторение материала 2 кл)  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Метание малого мяча из-за головы, стоя на месте   * в вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных упражнений в метании малого мяча в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Демонстрировать* технику метания малого мяча на дальность на максимальный результат.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  *Демонстрировать*  метание в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп.  Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.  Правильное и самостоятельное выполнение упражнений. | *Выполнять* легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пятнашки», «Салка на одной ноге» и др.  Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 20 м),  «Встречная эстафета» (расстояние 10 м)  Соревнования (до 40-50 м) | *Участвовать* в подвижных играх.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Составлять* правила простейших соревнований.  *Организовывать*  и *проводить* соревнования по составленным правилам |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники низкого старта.  Техника стартового ускорения.  Техника финиширования.  Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта.  Бег в коридорчике 30-40 см из различных исходных положений   * с максимальной скоростью (до 60 м), * с изменением скорости, * в чередовании с прыжками через условные рвы,   Бег с вращением вокруг своей оси   * на полусогнутых ногах, * зигзагом, * в парах   Равномерный бег до 6-8 мин. | *Совершенствовать*  высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.  *Описывать* технику низкого старта.  *Выполнять* подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.  *Демонстрировать* технику выполнения низкого старта по команде стартера.  *Выполнять* стартовое ускорение из положения низкого в условиях учебной и игровой деятельности.  *Выполнять* финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м)  *Выполнять* бег в коридорчике в игровых и соревновательных условиях  *Демонстрировать* бег в коридорчике с максимальной скоростью в стандартных и изменяющихся условиях. |
|  | Техника выполнения ранее разученных прыжковых упражнений (повторение материала 3 кл)  Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  Прыжки   * с места   + на заданную длину по ориентирам,   + на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см,   + чередовать прыжки в полную силу и вполсилы на точность приземления, * с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и точность приземления в квадрат,     Прыжки на месте через короткую скакалку с максимальной скоростью ее вращения. | *Демонстрировать*  технику прыжка в длину с места и разбега на установку максимального результата.  *Описывать* технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Выполнять* подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  *Демонстрировать* технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).  *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Выполнять*  различные прыжки с места и с высоты в условиях учебной деятельности.    *Демонстрировать* технику выполнения многоскоков.  *Демонстрировать* прыжки на месте через короткую скакалку с максимальной скоростью ее вращения (за 60 сек) |
|  | Техника выполнения ранее разученных бросков набивного мяча (повторение материала 3кл)  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками   * от груди, делая шаг вперед | *Совершенствовать* технику выполнения ранее разученных бросков набивного мяча в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  *Демонстрировать*  технику броска большого мяча на дальность двумя руками от груди с шага на дальность.  *Демонстрировать* технику выполнения бросков набивного мяча в стандартных и соревновательных условиях. |
|  | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком в направление метания   * на точность приземления, * на дальность, * на заданное расстояние, * в цель с расстояния 5-6 м. | *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  *Характеризовать*  и *демонстрировать* технику броска теннисного мяча из положения стоя боком в направление метания.  *Демонстрировать* технику метания малого мяча на дальность на максимальный результат.  *Выполнять*  метание стоя боком в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп.  Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств.  Правильное и самостоятельное выполнение упражнений. | *Выполнять* легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Подвижная цель» и др.  Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 30 м),  «Встречная эстафета» (расстояние 20 м)  Соревнования (до 60 м) | *Выполнять* правила игры.  *Проявлять* интерес и желание *демонстрировать* свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных решений.  *Проявлять* находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Проявлять* доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игры.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр.  *Составлять* правила простейших соревнований.  *Организовывать*  и *проводить* соревнования по составленным правилам |
|  | ***Лыжная подготовка:***  Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.  Одновременный двухшажный ход.  Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м).  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать* технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  *Описывать*  технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.  *Демонстрировать* чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохлождения учебной дистанции. |
|  | Поворот переступанием, скатываясь с небольшого склона. | *Излагать и демонстрировать*  поворот переступанием в правую и левую сторону, стоя на месте.  *Демонстрировать* технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого склона. |
|  | Техника спуска с пологих склонов в высокой и низкой стойке.  Техника торможения «плугом».  Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | *Демонстрировать* технику спуска на лыжах с пологого склона в высокой и низкой стойке лыжника.  *Выполнять* торможение плугом» при спуске с пологого склона. *Выполнять* подъем на лыжах способом «лесенка».  *Демонстрировать* технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км. | *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  *Выполнять и демонстрировать* технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
|  | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп.  Упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств.  Развитие физических качеств посредством физических упражнений из лыжных гонок. | *Выполнять* упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств.  *Демонстрировать* технику физических упражнений лыжной подготовки в вариативных условиях игровой деятельности.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше скатиться с горки», «Кто быстрее взойдет в гору». | *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3кл).  Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3кл). | *Выполнять* торможение «плугом» при спусках с пологих склонов в условиях игровой деятельности.  *Выполнять* спуски с пологого склона высокой и низкой стойке в условиях игровой деятельности.  *Демонстрировать* технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1км).  *Выполнять* повороты переступанием во время спусков с пологого склона. |
|  | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода.  Одновременный двухшажный ход.  Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | *Описывать*  технику передвижения одновременным одношажным ходом.  *Выполнять* подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.  *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах попеременным одношажным ходом.  *Выполнять* подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  *Демонстрировать* технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.  *Описывать*  технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.  *Демонстрировать* перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. |
|  | Подъем на лыжах способом «елочка» по пологому склону в условиях учебной деятельности. | *Выполнять* подъем на лыжах способом «елочка».  *Демонстрировать* технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  *Выполнять и демонстрировать* технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
|  | Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп.  Упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств.  Развитие физических качеств посредством физических упражнений из лыжных гонок. | *Выполнять* упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств.  *Демонстрировать* технику физических упражнений лыжной подготовки в вариативных условиях игровой деятельности.  *Использовать* эти упражнения в самостоятельных домашних заданиях.  *Демонстрировать* приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|  | «Встречная эстафета», «Куда укатишься за два шага», «Не задень» | *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности  *Моделировать* игровые ситуации.  *Соблюдать дисциплину* и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  | ***Элементы спортивных игр:***  *Басетбол:* Совершенствование техники специальных передвижений с мячом в руках. | *Демонстрировать* специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Остановка прыжком с двух шагов. | *Демонстрировать* технику остановки ранее разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  *Выполнять* технику остановки с двух шагов в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Ведение баскетбольного мяча в беге   * по прямой, * дуге, * «змейкой» (вокруг стоек).   Обводка стоек в передвижении   * шагом, * медленным бегом. | *Характеризовать* и *демонстрировать* технику ведения баскетбольного мяча в беге разными способами мяча в условиях учебной и игровой деятельности.  *Характеризовать* и *демонстрировать* технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди (S-3-5м)   * после отскока от стены, * в парах * стоя на месте, * с передвижением приставным шагом. | *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5м друг от друга.  *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставными шагами. |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди с места в кольцо (S-6-8м) | *Характеризовать* и *демонстрировать* технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8м |
|  | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча   * в разных направлениях * с разной скоростью (повторение материала 3 кл)   Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча   * стоя на месте, * при передвижении (повторение материала 3 кл)   Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в *корзину*   * стоя на месте (повторение материала 3 кл) | *Демонстрировать* технику ведения, передачи, броска мяча в корзину в условиях учебной и игровой деятельности.  *Выполнять*  технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо после ведения и остановки. | *Характеризовать* и *демонстрировать* технику броск5а мяча в кольцо с расстояния 6-8м |
|  | *Футбол:* Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторение материала 1 кл) | *Демонстрировать* технику удара внутренней стороной стопы «щечкой» и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях  *Совершенствовать* технику выполнения удара внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в стандартных и игровых условиях. |
|  | История возникновения игры в футбол.  Правила игры в футбол. | *Рассказывать* об истории возникновения и развития игры в футбол.  *Излагать*  общие правила игры в футбол. |
|  | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 кл) | *Выполнять* удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  *Передавать*  мяч партнеру и *останавливать* катящийся мяч в условиях игровой деятельности. |
|  |  | *Выполнять* специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | Комплекс упражнений для мышц рук и ног с набивным мячом.  Комплекс упражнений с большим мячом | *Развивать* мышцы рук с помощью упражнений с набивным, малым (теннисным) мячом.  *Развивать* мышцы верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  *Развивать* мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (набивным мячом),специальных упражнений скоростно-силовой направленности  *Демонстрировать* комплекс упражнений на развитие координации движений с большим мячом. |
|  | Совершенствование техники удара   * по неподвижному мячу и катящемуся * стоя на месте, * с небольшого разбега (повторение материала 2,3 кл)   Совершенствование техники ведения футбольного мяча   * в разных направлениях, * с разной скоростью передвижения (повторение материала 2,3 кл)   Совершенствование техники передачи футбольного мяча   * стоя на месте, * в движении (повторение материала 2,3 кл) | *Демонстрировать* технику удара внутренней стороной стопы «щечкой» и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях  *Совершенствовать* технику выполнения удара внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в стандартных и игровых условиях.  *Выполнять*  технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Комплекс упражнений для мышц рук и ног с набивным мячом.  Комплекс упражнений с большим мячом | *Развивать* мышцы рук с помощью упражнений с набивным, малым (теннисным) мячом.  *Развивать* мышцы верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  *Развивать* мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (набивным мячом),специальных упражнений скоростно-силовой направленности  *Демонстрировать* комплекс упражнений на развитие координации движений с большим мячом. |
|  | ***Подвижные игры****:* «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  «Точная передача».  «Волна», «Неудобный бросок».  «Передал-садись» | *Излагать* правила игры*.*  *Владеть* правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  *Воспитывать*  смелость, волю, решительность, активность и инициативность, *проявлять* эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
|  | Эстафеты с ведение мяча и броска в корзину,  «Мини-баскетбол» (баскетбол по упрощенным правилам).  Эстафеты с ведение футбольного мяча, передачей партнеру, «Мини-футбол» (футбол по упрощенным правилам).  Игра «пионербол» | *Организовывать*  игру в баскетбол, футбол, пионербол, *играть* по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.  *Владеть* правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  *Регулировать* эмоции и *управлять* ими в процессе игровой деятельности.  *Взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  *Воспитывать*  смелость, волю, решительность, активность и инициативность, *проявлять* эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |

Заполняется на основе программы «Детский сад 2100» и программы по физической культуре для начальной школы (например «Просвещение»)