

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

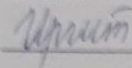
Министерство образования и науки Республики Тыва

Управление образования Администрации Тес-Хемского кожууна

МБОУ Шуурмакская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

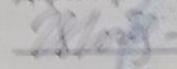


Иргит А.Л.

Приказ №130 от «22»
августа 2023 г.

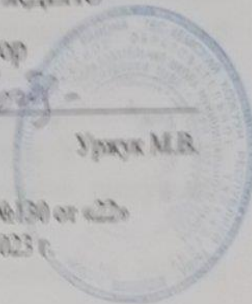
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Уржук М.В.

Приказ №130 от «22»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Шуурмак 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (в 4 классе – 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

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

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад

в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Тематическое планирование

4 класс

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
						Предметные	метапредметные	Личностные
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (12 часов)								
1		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Вводный	Фронтальный опрос	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	П. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетике. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2		Высокий старт. Бег с ускорением.	обучение	Текущий	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	Понятия: старт, бег на скорость. Техника выполнения высокого	П. Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия. К. использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и

					Игра «К своим флажкам»	старта. Название и правила игры.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3		Бег на скорость - 30 м	комплексный	Тест	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета.	Техника выполнения бега на скорость.	П. Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4		Техника прыжка в длину с места Развитие	обучение	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с	Уметь правильно выполнять движения в	П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный

		скоростно-силовых способностей.			места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	прыжках, правильно приземляться	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5		Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли

					скоростно-силовых способностей.		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7		Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p>П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p>П. Знать какие физические качества развивает метание</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9		Метание	комплексный	текущий	Метание теннисного	Уметь метать	П. Знать какие физические качества	Развитие мотивов

		теннисного мяча на дальность	сный		мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	из различных положений на дальность и в цель	развивает метание К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
10		Равномерный бег 5 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
11		Равномерный бег 6 минут	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;

							и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
12		Равномерный бег 7 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Подвижные игры (15 часов)

13		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	текущий	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14		Игры:	комплекс	текущий	ОРУ. Игры: «Белые	Уметь играть	П. Уметь играть в подвижные игры с	Внутренняя

		«Белые медведи», «Космонавты».	сний		медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
15		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение

							Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19		Игры: «Удочка»,	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция

		«Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

							в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	текущий	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24		Игры: «Удочка», «Кто дальше	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного</p>	Внутренняя позиция школьника на

		бросит», «Невод».			скоростных качеств	прыжками, метаниями	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и

							задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
27		Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2 четверть (21 час)								
Гимнастика (21 час)								
28		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	фронтальный опрос	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29-30		Техника акробатическ	Комплексный	текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3	Уметь выполнять	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Проявляют положительное

		их упражнений.			кувырка вперед; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; полушпагат; мост.	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	отношение к школе, к занятиям физической культурой
31-32		Техника акробатических упражнений.		текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекалом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
33		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	учет	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

							Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
34		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
35		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
36		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный,

					полуприседе. Равновесие «ласточка»	комбинации	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	здоровый образ жизни.
37		Ходьба по бревну	учетный	учет	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
38		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39		Висы и	комплекс		Передвижение в	Уметь	П. Уметь выполнять висы,	Навыки

		упоры. Строевые упражнения.	сный	текущий	колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	выполнять висы и упоры	подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		Висы и упоры (оценка техники).	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три ступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41		Висы и упоры. Подтягивание	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три ступами. ОРУ с	Уметь выполнять висы и упоры,	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать	Навыки сотрудничества в разных

		в висе (на результат).			предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	подтягивание в висе	собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
42		Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
43		Прыжки через скакалку	комплексный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной

					поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.		Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
44		Прыжки через скакалку	Учетный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
45-46		Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя	Строевые команды и перестроения. Правила и техника	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов

					на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.	безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.	Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
47		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке. История развития акробатики в г. Магнитогорске.	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
48		Полоса препятствий.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игра на	Строевые команды и перестроения. Правила и	Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

					внимание.	техника безопасности при выполнении упражнений.	задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости.
--	--	--	--	--	-----------	---	--	--

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 аса)

49		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	комплексный	Текущий	Беседа. Передвижение скользящим шагом.	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50		Скользящий шаг без палок, с палками.	комплексный	Текущий	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Упражнение	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

					«самокат». Игра «Кто дальше прокатится».	оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.	разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	физических нагрузок.
51		Скользкий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.	учетный	Учет	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат».	Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
52-		Попеременные	комплекс	Текущие	Беседа. Переноска и	Научатся: в	Познавательные – оценивают свои	Развитие

53		й двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.	сний	й	надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке.	доступной форме объяснить технику выполнения попеременног о двухшажного хода . оказывать посильную помощь и моральную поддержку	достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
54- 55		Попеременны й двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».	комплек сний	Текущи й	Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой»	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
56- 57		Попеременны й	комплек сний	Текущи й	Беседа Передвижение на	Уметь выполнять	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие этических чувств,

		двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.			лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке.	спуски в высокой и низкой стойках.	<p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
58-59		Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	<p>Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
60-61		Попеременный двухшажный	Учетный	Учет	Равномерное передвижение скользящим шагом.	Моделировать технику базовых	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности

		ход. Спуски в низкой стойке.			Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски в низкой стойке с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».	способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
62-63		Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	Учетный	Учет	Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
64		Круговая эстафета. Спуски и подъемы с	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение	Моделировать технику базовых способов	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		небольших склонов.			отрезков до 60 м с максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов.	передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
65-66		Прохождение дистанции до 1500 м.	комплексный	Текущий	Беседа. Непрерывное прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
67-68		Спуск и подъем без палок. Торможение упором.	Учетный	Учет	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Подъемы и спуски с небольших	Моделировать технику базовых способов передвижения	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

					склонов без палок. Игра «Подними предмет». Торможение упором.	на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
69-70		Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом до 10 мин. Игра «Кто самый быстрый». Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение упором.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
71-72		Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».	комплексный	Текущий	Прохождение отрезков с максимальной скоростью в эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					Игра «Проехать через ворота».	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Спортивные игры (6 часов)								
73		Передача двумя руками от груди.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
74		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	текущий	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

						подвижных игр;		
75		Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
76		Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
77		Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					мячом». Развитие координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
78		Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4 четверть (24 часа)								
Спортивные игры (6 часов)								
79		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

						игр	и условиями ее реализации;	
80		Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
81		Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
82		Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

							планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
83		Мини-баскетбол.		текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
84		Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Легкая атлетика (18 асов)								
85		Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе до 10	Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с	Принятие и освоение социальной роли обучающегося;

					Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>примерами.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.</p>	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
86		Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
87		Виды ходьбы и бега.	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением	Уметь правильно выполнять	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и

					длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
88	Бег из разных исходных положений	3	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами).	Способы выполнения старта из разных и.п.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.	

89		Спринтерский бег.	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
90		Спринтерский бег.	комплексный	Текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками

								адаптации.
91		Спринтерский бег	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.</p>
92		Бег на результат 30, 60 м	учетный	предварительный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными</p>

								навыками адаптации.
93		Техника прыжков	Изучение нового материала	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.</p>
94		Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение</p>

					скоростных и координационных способностей.			начальными навыками адаптации.
95		Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации.</p>
96		Прыжок в длину с места.	учетный		ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>

								овладение начальными навыками адаптации.
97		Метание мяча на дальность	комплексный	текущий	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.</p>
98		Метание мяча на дальность	комплексный	текущий	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных</p>

							выполнять	ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
99		Метание мяча на дальность	учетный	учет	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.</p>
100		Эстафетный бег.	комплексный	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 60 м.	эстафетный бег.	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных</p>

							учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
101		Бег на выносливость - 1000 м.	учетный	учет	Беседа. Бег на выносливость - 1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	<i>Распределение физической нагрузки.</i> Техника выполнения бега на выносливость .	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
102		Подвижные игры. Подведение итогов года.	комплексный	текущий	Беседа. Эстафетные игры.	<i>Двигательный режим во время каникул.</i> <i>Играем летом.</i> Названия и правила игр. Подведение итогов	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

						четверти и года.	овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
--	--	--	--	--	--	------------------	--	---

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Челночный бег 3*10 м, сек	8,8	9,3	10,2	9,3	9,7	10,8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Оборудование:

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.

Протинуровано, пронумеровано и
закреплено печатью 2х листов
Дата 11.1.2022г.
МБОУ Шуурмакская СОШ
Директор школы М. В. ржук



