Приложение

к Образовательной программе

МКОУ Морткинская СОШ

Министерство образования и науки Российской Федерации

Департамент образования и молодежной политики

Ханты – Мансийского автономного округа – Югры

Муниципальное образование Кондинский район

Управление образования

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Морткинская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Эксперт  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Семенова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮ  директор  МКОУ Морткинской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Мурашина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

Рабочая программа

по физической культуре

4 класс

ФГОС

на 2022-2023 учебный год

(102 часа)

Составитель:

А.И.Матус

учитель физической

культуры

первая кв. категория

г.п. Мортка

2022г.

**I. Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Данная программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха (М.: Просвещение).

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15).

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Реализация воспитательного потенциала урока физической культуры предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**II. Общая характеристика учебного курса.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнаукиот 30 августа 2010 г. № 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.

**IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**V. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам.**

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) В результате изучения **предмета физическая культура** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

*Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *выполнять базовую технику самбо;*
* *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**VI. Содержание учебного предмета, курса.**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Подвижные и спортивные игры.*

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Раздел «Волейбол».*

Основные стойки , техника перемещений. Общеразвивающие упражнения с мячом, специальные беговые упражнения, комбинации из основных элементов технике перемещений, приём и передачу мяча на месте и после перемещения двумя руками, передачи мяча над собой, передачу мяча над собой на месте и после перемещения в парах, нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с тактическими действиями «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонка волейбольных мячей», «брось — поймай», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «снайпер», «подай и попади».

*Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*Модуль 2. Гимнастика.*

*Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Плавание.*

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных  
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – баскетбол, волейбол, футбол, лапта, снайпер, городки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы |
| Обязательная часть | Модуль 1. Подвижные и спортивные игры | Баскетбол |
| Волейбол |
| Футбол |
| Модуль 2. Гимнастика | Гимнастика |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка |
| Модуль 5. Плавание | Плавание |
| Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Городки»  Игра «Снайпер» |

**Распределение учебных часов по разделам программы 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | | | |
| **общее** | **по триместрам** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| Знания о физической культуре | 5 | 4 | 1 | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 | 9 | 17 | 4 |
| Легкая атлетика | 23 | 12 | 2 | 9 |
| Лыжная подготовка | 12 | - | 12 | - |
| Плавание | 10 | - | - | 10 |
| Подвижные и спортивные игры | 22 | 11 | 1 | 10 |
| **Общее количество часов** | **102** | **36** | **33** | **33** |

Контрольные нормативы для учащихся 4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| Бег 30 метров, сек. | 5,5 | 6,0 | 6,1 | 6,0 | 6,3 | 6,4 |
| Бег, кросс 1000 метров, мин | 5,00 | 5,30 | 5,31 | 5.30 | 6,00 | 6,01 |
| Бег 60 метров, сек | 10.3 | 10.8 | 10.9 | 10.6 | 11.1 | 11.2 |
| Прыжок в длину с места | 160 | 145 | 144 | 152 | 137 | 136 |
| Метание мешочка (мяча) | 14 | 10 | 9 | 14 | 10 | 9 |
| Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 4 | 2-3 | 1 | 18 | 8 | 4 |
| Вис на время, с | 71 | 60 | 59 | 71 | 60 | 59 |
| Наклон вперёд из положения стоя, см | 7 | 0 | менее 0 | 7 | 0 | менее 0 |
| Поднимание туловища из положения лежа, 30 секунд | 21 | 16 | 15 | 21 | 16 | 15 |
| Челночный бег Зх10метров, сек. | 9,0 | 9.4 | 9,5 | 9,4 | 9,9 | 10,0 |
| Лыжные гонки 1 км, мин | 7,30 | 8,00 | 8,01 | 8,00 | 8,30 | 8,31 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| Скорость | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,0 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| Координация движений | Челночный бег 3 х 10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 85 и менее  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| Выносливость | 6 – минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 750-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  5-8  6-9  7-10 | 12.5 и более  11,5  13,0  14,0 |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м); на низкой перекладине кол-во раз (д) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и более  4  5  5 | 2 и менее  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и более  14  16  18 |

**VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Раздел, тема урока  § учебника | Кол-во часов | Дата  проведения | | Тип  урока | Элементы содержания | Основные виды учебной деятельности  (планируемые результаты) | Вид конт  роля |
| План | Факт. |
| **Знания о физической культуре - 1 час.** | | | | | | | | | |
| 1. | Организационно-методические указания. | | 1 | *01-04.09.* |  | Вводный.  Комбинированный. | Вводный инструктаж по ОТ, ППБ и ПП в школе и на уроке. Познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроке ФК, разучить разминку в движении, повторить строевые упражнения, ПИ «Ловишка», «Колдунчики». | Иметь представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках ФК, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ПИ «Колдунчики» и «Ловишка». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | УО  ТИ |
| **Легкая атлетика** **– 8 часов.** | | | | | | | | | |
| 2. | Тестирование бега на 30м с высокого старта | | 1 | *01-04.09.* |  | Контрольный | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Разучить разминку в движении, провести тестирование бега на 30м. с высокого старта, ПИ «Салки с домиками», «Салки – дай руку». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Салки с домиками» и «салки – дай руку». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| 3. | Челночный бег. | | 1 | *03-07.09.* |  | Изучение нового материала | Разучить беговую разминку, повторить технику челночного бега. ПИ «Флаг на башне». | Иметь углубленные представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Флаг на башне». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | ТИ |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м. | | 1 | *10-14.09.* |  | Контрольный | Повторить беговую разминку, провести тестирование челночного бега 3х10м и ПИ «Колдунчики». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Колдунчики». | тест |
| 5. | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | | 1 | *10-14.09.* |  | Изучение нового материала. | Разучить беговую разминку с мешочками, провести тестирование бега на 60 м с высокого старта и ПИ «Бросай высоко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ «Бросай высоко, собирай быстрее». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | УО |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. | | 1 | *10-14.09.* |  | Контрольный. | Повторить беговую разминку с мешочками, провести тестирование метания мешочка на дальность. ПИ «Колдунчики». | Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность с разбега, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки с мешочками и ПИ «Колдунчики». | тест |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. | | 1 | *17-21.09.* |  | Комбини-рованный. | Разучить разминку на месте, повторить технику прыжка в длину с разбега. | Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | УО |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. | | 1 | *17-21.09.* |  | Комбини-рованный. | Повторить разминку на месте, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | УО |
| 9. | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | | 1 | *17-21.09.* |  | Контрольный. | Разучить разминку в движении, провести контрольные прыжки в длину с разбега, разучить ПИ «Командные собачки». | Иметь первоначальное представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ПИ «Командные собачки». Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | тест |
| **Знания о физической культуре - 1 час.** | | | | | | | | | |
| 10. | Спортивная игра «Футбол». | | 1 | *24-28.09.* |  | Комбини-рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Повторить разминку в движении, познакомиться с историей появления футбола, совершенствовать технику выполнения пасов, провести спортивную игру «Футбол». | Иметь углубленные представления о спортивной игре «Футбол», организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол». Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | УО  ТИ |
| **Подвижные и спортивные игры -**  **2 часа.** | | | | | | | | | |
| 11. | Техника паса в футболе. | | 1 | *24-28.09.* |  | Комбини-рованный. | Разучить разминку в движении, технику паса в футболе, повторить ПИ «Собачки под ногами». | Иметь углубленные представления о том, какие футбольные упражнения бывают, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ПИ игры «Собачки под ногами». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | УО |
| 12. | Контрольный урок по футболу. | | 1 | *24-28.09.* |  | Контрольный. | Повторить разминку в движении, провести контрольные футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол». | Иметь первоначальное представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол». Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | УО |
| **Легкая атлетика** **– 4 часов.** | | | | | | | | | |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность. | | 1 | *01-05.10.* |  | Контрольный | Разучить разминку с малыми мячами, провести тестирование метания малого мяча на точность, П/И «Вышибалы». | Иметь представления о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и ПИ «Вышибалы». | тест |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | | 1 | *01-05.10.* |  | Контрольный | Повторить разминку с малыми мячами, провести тестирование наклона вперёд из положения стоя. П/И «Перестрелка». | Иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и ПИ «Перестрелка». | тест |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | | 1 | *01-05.10.* |  | Контрольный | Провести разминку, направленную на развитие гибкости, провести тестирование подъёма туловища за 30 с, П/И «Волк во рву». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы, координации, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и ПИ «Перестрелка». | тест |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 | *08-12.10.* |  | Контрольный | Повторить разминку направленную на развитие гибкости, провести тестирование прыжка в длину с места. П/И «Волк во рву» | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы, координации, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью прыжковой разминки и ПИ «Волк во рву». | тест |
| **Гимнастика с элементами акробатики 2 часа.** | | | | | | | | | |
| 17. | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | | 1 | *08-12.10.* |  | Контрольный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке, разучить разминку с гимнастическими палками, провести тестирование подтягиваний и отжиманий. ПИ «Антивышибалы». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и ПИ «Антивышибалы». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| 18. | Тестирование виса на время. | | 1 | *08-12.10.* |  | Контрольный | Повторить разминку с гимнастическими палками, провести тестирование виса на время. ПИ «Вышибалы». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и ПИ «Вышибалы». | тест |
| **Подвижные и спортивные игры** **9 часов.** | | | | | | | | | |
| 19.  20. | Броски и ловля мяча в парах. | | 2 | *15-19.10.* |  | Комбини  рованный | Разучить разминку с мячами в парах, повторить технику бросков и ловли мяча в парах. ПИ «Защита стойки». | Иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и ПИ «Защита стойки». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| *15-19.10.* |
| 21. | Броски мяча в парах на точность. | | 1 | *15-19.10.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку с мячами. Разучить броски мяча в парах на точность. ПИ «Защита стойки». | Иметь первоначальные представления о бросках мяча в парах на точность, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и ПИ «Защита стойки».Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности | ТИ |
| 22. | Броски и ловля мяча в парах у стены. | | 1 | *22-26.10.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку с мячами в парах, разучить броски и ловлю мяча у стены. ПИ «Капитаны». | Иметь первоначальные представления о бросках и ловле мяча у стены, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и ПИ «Капитаны». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивают мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 23. | Подвижная игра «Осада города». | | 1 | *22-26.10.* |  | Комбини  рованный | Разучить разминку с массажными мячами, повторить технику бросков и ловли мяча в парах. ПИ «Осада города». | Иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах у стены, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами в парах и ПИ «Осада города». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивают этические чувства, доброжелательность, отзывчивость. | ТИ |
| 24. | Броски и ловля мяча. | | 1 | *22-26.10.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку с массажными мячами. Провести броски и ловлю мяча. ПИ «Осада города». | Иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и ПИ «Осада города». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 25. | Упражнения с мячом. | | 1 | *06-09.11.* |  | Комбини  рованный | Разучить разминку с мячом, повторить броски и ловлю мяча. ПИ «Штурм». | Иметь углубленные представления о том, какие упражнения с мячом существуют, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и ПИ «Штурм». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 26. | Ведение мяча. | | 1 | *06-09.11.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку с мячом, различные варианты ведения мяча. ПИ «Штурм». | Иметь углубленные представления о технике ведения мяча различными чпособами, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и ПИ «Штурм». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| 27. | Подвижные игры. | | 1 | *06-09.11.* |  | Комбини  рованный. | Провести беговую оазминку и 2-3 игры по желанию учащихся. | Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и ПИ.  Определяют цели и пути их достижения. | ТИ |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 2 часа.** | | | | | | | | | |
| 28. | Кувырок вперёд. | | 1 | *12-16.11.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку на матах, повторить технику кувырка вперёд с места и с трёх шагов. ПИ «Удочка» | Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и ПИ «Удочка». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО |
| 29. | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. | | 1 | *12-16.11.* |  | Изучение нового материала. | Повторить разминка на матах и технику кувырка вперёд, ПИ «Удочка». | Иметь углубленные представления о кувырке вперёд с разбега и через препятствие, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и ПИ «Удочка». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| **Знания о физической культуре - 1 час.** | | | | | | | | | |
| 30. | Зарядка. | | 1 | *12-16.11.* |  | Комбини  рованный. | Разучить зарядку. Совершенствовать технику кувырков вперёд. ПИ «Мяч в туннеле». | Иметь первоначальные представления о зарядке и методике её проведения, углубленные представления о кувырках вперёд, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и ПИ «Мяч в туннеле». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества. | ТИ |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 4 часа.** | | | | | | | | | |
| 31. | Кувырок назад. | | 1 | *19-23.11.* |  | Комбини  рованный. | Повторить зарядку и технику кувырка назад, совершенствовать технику кувырка вперёд. ПИ «Мяч в туннеле» | Иметь углубленные представления о выполнении кувырка назад и вперёд, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и П/И «Мяч в туннеле». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| 32.  33. | Круговая тренировка. | | 2 | *19-23.11.* |  | Комбини  рованный. | Повторить зарядку, провести круговую тренировку и игровые упражнения на внимание. | Имеют углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки, круговой тренировке и игровых упражнений на внимание. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие самостоятельности и личной ответственности. | ТИ  УО |
| *19-23.11* |
| 34. | Стойка на голове и руках. | | 1 | *26-29.11.* |  | Комбини  рованный. | Провести зарядку с помощью учеников, повторить технику выполнения стойки на голове и руках. ПИ «Парашютисты» | Имеют углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и П/И «Парашютисты». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | УО  ТИ |
| **Знания о физической культуре - 1 час.** | | | | | | | | | |
| 35. | Гимнастика, её история и значение в жизни человека. | | 1 | *26-29.11.* |  | Комбини  рованный | Познакомить с гимнастикой, её историей и значением в жизни человека, провести зарядку с гимнастическими палками, совершенствовать стойку на голове и руках. ПИ «Парашютисты» | Имеют первоначальные представления о гимнастике, её истории и значении в жизни человека, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и рукахорганизовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки с гимнастическими палками и П/И «Парашютисты». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности. | ТИ |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов.** | | | | | | | | | |
| 36. | Гимнастические упражнения. | | 1 | *26-29.11.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку, на гимнастических матах с мячом, совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений. Провести игровые упражнения на внимание. | Имеют углубленные представления о гимнастических упражнениях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и игровых упражнений на внимание. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности | ТИ |
| 37. | Висы. | | 1 | *03-07.12.* |  | Изучение нового материала. | Повторить разминку на матах с мячом. Различные варианты висов. ПИ «Ловля обезьян» | Имеют первоначальные представления о том, какие варианты висов существуют, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и П/И «Ловля обезьян». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развивать мотивы учебной деятельности | ТИ |
| 38. | Лазанье по гимнастической стенке и висы. | | 1 | *03-07.12.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с гимнастическими палками, Повторить технику лазания по гимнастической стенке, совершенствовать технику виса завесом. П/И «Ловля обезьян с мячом». | Имеют углубленные представления о технике лазания по гимнастической стенке и о выполнения виса завесом одной и двумя руками на перекладине, а также лазания по гимнастической стенке, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и П/И «Ловля обезьян с мячом». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, развитие личной ответственности. | ТИ |
| 39. | Прыжки в скакалку. | | 1 | *03-07.12.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку со скакалками, повторить технику прыжков в скакалку. П/И «Горячая линия». | Иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и П/И : «Горячая линия». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 40. | Прыжки в скакалку в тройках. | | 1 | *10-14.12.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку со скакалками и прыжки в скакалку в тройках. ПИ «Горячая линия». | Имеют углубленные представления о прыжках в скакалку и прыжках в скакалку в тройках, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкалкой и П/И : «Горячая линия». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 41. | | Лазанье по канату в два приёма. | 1 | *10-14.12.* |  | Комбини  рованный | Разучить разминку со скакалками, лазанья по канату в два приёма. Повторить лазание по канату в три приёма. ПИ «Будь осторожен». | Иметь первоначальные представление о лазанье по канату в два приёма, углубленные представления о лазании по канату в три приёма, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и П/И «Будь осторожен». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 42. | Круговая тренировка. | | 1 | *10-14.12.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку со скакалкой, провести круговую тренировку. ПИ «Игра в мяч с фигурами». | Организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой, круговой тренировки и П/И «Игра в мяч с фигурами». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие самостоятельности и личной ответственности. | ТИ |
| 43. | Упражнения на гимнастической скамейке. | | 1 | *17-21.12.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку на гимнастических скамейках. Провести упражнения на гимнастической скамейке. ПИ «Салки и мяч». | Иметь углубленное представление об упражнениях на гимнастической скамейке, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке и П/И «Салки и мяч». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО  ТИ |
| 44.  45. | Упражнения на гимнастической перекладине. | | 2 | *17-21.12.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку на скамейках, упражнения на перекладине и на гимнастической скамейке. ПИ «Салки и мяч» | Иметь углубленное представление об упражнениях на перекладине и гимнастической скамейке, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейки и П/И «Салки и мяч». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности | ТИ |
| *17-21.12* |
| 46. | Круговая тренировка. | | 1 | *24-29.12.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с резиновыми кольцами, упражнения на перекладине, лазание по наклонной гимнастической скамейке. Провести круговую тренировку и ПИ «Ловишка с мешочками на голове». | Иметь углубленное представление об упражнениях на перекладине и гимнастической скамейке, а также о круговой тренировке, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и П/И «Ловишка с мешочками на голове». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 47. | Вращение обруча. | | 1 | *24-29.12.* |  | Комбини  рованный | Разучить разминку с обручем, повторить различные варианты вращения обруча. ПИ «Катание колеса». | Иметь углубленные представление о вариантах вращения обруча, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и П/И «Катание колеса». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Осознают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения. | ТИ |
| 48. | Круговая тренировка. | | 1 | *24-29.12.* |  | Комбини  рованный | Повторить разминку с обручами, стойку на голове и на руках, провести круговую тренировку и ПИ «Катание колеса». | Иметь углубленные представление о технике выполнения стойки на голове и на руках, организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировке и ПИ. «Катание колеса». Принимать и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| **Лыжная подготовка – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| 49. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | | 1 | *09-11.01.* |  | Изучение нового материала. | Повторный инструктаж по ОТ, ППБ и ПП в школе. ОТ, ППБ и ПП на уроке. Повторить технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок. | Иметь углубленные представление о лыжах, их эксплуатации, о том какую форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Планировать и контрольровать учебные действия, развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | | 1 | *09-11.01.* |  | Изучение нового материала. | Повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками, повороты переступанием. | Иметь углубленные представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом, без лыжных палок и с ними. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. | ТИ |
| 51. | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. | | 1 | *14-18.01.* |  | Изучение нового материала. | Повторить технику попеременного и одновременного хода, повороты прыжком. | Иметь углубленные представление о поворотах на лыжах прыжком, передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 52. | Попеременный одношажный ход на лыжах. | | 1 | *14-18.01.* |  | Комбини  рованный | Повторить технику попеременного и одновременного двухшажного хода, разучить технику попеременного одношажного хода, повторить правила обгона на лыжах. | Иметь первоначальное представление о технике попеременного одношажного хода, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным одношажным и двухшажным ходом и правила обгона на лыжах. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 53. | Одновременный одношажный ход на лыжах. | | 1 | *14-18.01.* |  | Комбини  рованный | Повторить технику ранее изученных лыжных ходов, разучить технику одновременного одношажного хода, повторить технику обгона на лыжах.. | Иметь первоначальное представление о передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, углубленные представления о различных вариантах передвижения на лыжах. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 54. | Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах. | | 1 | *21-25.01.* |  | Изучение нового материала. | Повторить технику ранее изученных лыжных ходов, подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуска в основной стойке. | Иметь углубленные представление о технике выполнения различных лыжных ходов, подъёме «ёлочкой», «полуёлочкой», спуске в основной стойке. Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 55. | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | | 1 | *21-25.01.* |  | Комбини  рованный | Повторить технику лыжных ходов, подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». | Иметь углубленные представление о технике выполнения лыжных ходов, о подъёме «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуска со склон в основной стойке, торможения «плугом». Организовываюсь здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 56. | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | | 1 | *21-25.01.* |  | Комбини  рованный | Повторить технику лыжных ходов, различные варианты поъёма на склон, торможение «плугом», провести передвижение и спуск со склона «змейкой». | Иметь углубленные представление о технике выполнения лыжных ходов, различных вариантах подъёма на склон, торможении «плугом», передвижения и спуска со склона «змейкой». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 57. | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | | 1 | *28-01.02.* |  | Комбини  рованный | Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой». ПИ «Накаты». | Иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ПИ «Накаты».. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 58. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | | 1 | *28-01.02* |  | Комбини  рованный | Повторить технику спуска в низкой стойке, ПИ «Накаты», разучить ПИ на лыжах «Подними предмет». | Иметь углубленные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах, ПИ «Накаты», «Подними предмет». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 59. | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. | | 1 | *28-01.02.* |  | Комбини  рованный | Провести прохождение дистанции 2 км., катание со склона в низкой стойке, свободное катание. | Иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2 –километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 60. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | | 1 | *04-08.02.* |  | Комбини  рованный | Повторить технику ранее изученных лыжных ходов. ПИ «Накаты», «Подними предмет». | Иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 2 часа.** | | | | | | | | | |
| 61. | Полоса препятствий. | | 1 | *04-08.02.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Разучить разминку в движении, провести прохождение полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку, П/И «Удочка» | Иметь первоначальные представления об упражнениях, подводящих к опорному прыжку, углубленные представления о полосе препятствий, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и П/И «Удочка».». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 62. | Усложнённая полоса препятствий. | | 1 | *04-08.02.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку в движении, провести прохождение усложнённой полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку, П/И «Удочка» | Иметь углублённые представления о правилах прохождения полосы препятствий, о полосе препятствий, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и П/И «Удочка». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | УО  ТИ |
| **Легкая атлетика - 2 часа.** | | | | | | | | | |
| 63. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | 1 | *11-15.02.* |  | Комбини  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Разучить разминку с гимнастическими скамейками, повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. ПИ «Вышибалы с кеглями» | Иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнамтическими скамейками и ПИ «Вышибалы с кеглями». Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 64. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | | 1 | *11-15.02.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, провести прыжки в высоту способом «перешагивание». П/И «Вышибалы с ранением». | Имеють первоначальные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и П/И «Вышибалы с ранением». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Знания о физической культуре - 1 час.** | | | | | | | | | |
| 65. | Физкультминутка. | | 1 | *11-15.02.* |  | Комбини  рованный. | Познакомить с физкультминутками, разучить разминку с упражнениями физкультминутки, повторить прыжок в высоту способом «перешагивание». П/И «Вышибалы с ранением». | Имеют первоначальные представление о физкультминутках, углубленные представления о прыжке в высоту способом «перешагивание», организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с разминки с упражнениями из физкультминутки и П/И «Вышибалы с ранением». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. | ТИ |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 3 часа.** | | | | | | | | | |
| 66. | Знакомство с опорным прыжком. | | 1 | *18-22.02.* |  | Комбини-  рованный. | ОТ, ППБ и ПП на уроке. Повторить разминку с ыключением упражнений из физкультминуток, совершенствовать прыжок в высоту спиной вперёд, «перешагивание», познакомить с опорным прыжком. ПИ «Ловишка на хопах». | Иметь первоначальные представления об опорном прыжке через козла, углубленные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», и спиной вперёд, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминуток и ПИ «Ловишка на хопах». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 67. | Опорный прыжок. | | 1 | *18-22.02.* |  | Комбини-  рованный. | Разучить разминку с включением упражнений из физкультминуток, повторить технику опорного прыжка, П/И «Ловишка на хопах». | Иметь углубленное представление о технике опорного прыжка, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминуток и П/И «Ловишка на хопах». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 68. | Контрольный урок по опорному прыжку. | | 1 | *18-22.02.* |  | Контрольный. | Повторить разминку с включением упражнений из физкультминуток, совершенствовать технику опорного прыжка, провести П/И по желанию учащихся. | Иметь углубленнфе представления о технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включением упражнений из физкультминуток и П/И по желанию учащихся. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| **Подвижные и спортивные игры** **2 часа.** | | | | | | | | | |
| 69. | Броски мяча через волейбольную сетку. | | 1 | *25-01.03.* |  | Изучение нового материала. | Разучить разминку с мячом, повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. П/И «Вышибалы через сетку». | Иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и П/И «Вышибалы через сетку». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | УО |
| 70. | Подвижная игра «Пионербол». | | 1 | *25-01.03.* |  | Репродук  тивный. | Повторить разминку с мячом, совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, П/И «Пионербол». | Имеют углубленные представление о том, как можно выполнять броски и ловлю мяч, как можно готовиться к сспортивной игре «Волейбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и П/И «Пионербол». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Осознают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения. | ТИ |
| **Плавание – 10 часов** | | | | | | | | | |
| 71. | Организационно-методические требования на уроках плавания. | | 1 | *25-01.03.* |  | Изучение нового материала. | ОТ, ППБ и ПП на уроке плавания. Разучить разминку перед входом в воду, упражнение «Крокодильчик», «Поплавок». | Иметь углубленные представление об организационно-методических требованиях, о входе в вводу, упражнении в воде «Крокодильчик», «Поплавок», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания.. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 72. | Упражнение в воде. | | 1 | *04-07.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, упражнение в воде «Медуза», «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди и на спине. | Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 73. | Скольжение на груди и спине. | | 1 | *04-07.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, скольжения на груди и на спине, упражнение «Стрелка с мотором». | Иметь углубленные представление об упражнении в воде «Поплавок», «Крокодильчик», «Стрелка с мотором», скольжении на груди и на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 74. | Плавание кролем на груди. | | 1 | *04-07.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, плавание кролем на груди. | Иметь углубленные представление о технике работы рук и ног при плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 75. | Кроль на спине. | | 1 | *11-15.03.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку перед входом в воду, повторить технику плавания кролем на груди, разучить технику плавания кролем на спине. | Иметь первоначальное представление о технике плавания кролем на спине, углубленные представления о технике плавания кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 76. | Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем. | | 1 | *11-15.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и спине. | Иметь углубленные представление о прыжках в воду с тумбы, о технике плавания кролем на груди и кролем на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 77. | Повороты в воде. | | 1 | *11-15.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, прыжки в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и на спине, разучить повороты в воде. | Иметь первоначальное представление о технике поворотов в воде, углубленные представления о прыжках в воду с тумбы, технике плавания кролем на груди и на спине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 78. | Игровые упражнения с нырянием. | | 1 | *18-22.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, повороты в воде, ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?», совершенствовать технику плавания кролем. | Иметь углубленные представление о нырянии и технике плавания кролем, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, плавания и ПИ «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами?». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 79. | Проплывание дистанции 50 м. | | 1 | *18-22.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду, совершенствовать технику плавания кролем на груди, повторить прыжки в воду с тумбы, Проплывание дистанции 50 м. | Иметь углубленные представление о технике прыжка в воду с тумбы и плавании кролем на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания . Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 80. | Контрольный урок по плаванию. | | 1 | *18-22.03.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку перед входом в воду. Провести контрольные упражнения по плаванию, игровые упражнения. | Иметь углубленные представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине, прыжках в воду с тумбы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и плавания . Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности | тест |
| **Подвижные и спортивные игры -** **3 часов.** | | | | | | | | | |
| 81. | Упражнения с мячом. | | 1 | *01-05.04.* |  | Изучение нового материала. | Разучить разминку с мячом, упражнения с мячами в парах. ПИ «Пионербол». | Иметь углубленные представления о том, какими бываьт волейбольные упражнения, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и П/И «Пионербол». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 82. | Волейбольные упражнения. | | 1 | *01-05.04.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с мячом, провести волейбольные упражнения и П/И «Пионербол». | Иметь углубленные представление о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку и без неё, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и П/И «Пионербол».  Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| 83. | Контрольный урок по волейболу. | | 1 | *01-05.04.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с мячом в движении, провести контрольную проверку умений из области волейбола, повторить П/И «Пионербол». | Иметь углубленное представление о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и П/И «Пионербол». Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | тест |
| **Легкая атлетика - 2 часа.** | | | | | | | | | |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и из-за головы. | | 1 | *08-12.04.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с набивным мячом, повторить технику броска набивного мяча способом «от груди» и «снизу» и «из-за головы». ПИ «Точно в цель». | Иметь углубленные представление о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и П/И «Точно в цель». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | УО |
| 85. | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | | 1 | *08-12.04.* |  | Репродук  тивный. | Повторить разминку с набивным мячом, технику броска набивного мяча правой и левой рукой. ПИ «Точно в цель». | Иметь углубленные представление о том, как выполняется бросок набивного мяча правой и левой рукой, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и П/И «Точно в цель». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 2 часа** | | | | | | | | | |
| 86. | Тестирование виса на время. | | 1 | *08-12.04.* |  | Контрольный. | Разучить разминку с гимнастическими палками, провести тестирование виса на время. П/И «Борьба за мяч». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и П/И «Борьба за мяч». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 87. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | | 1 | *15-19.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку с гимнастическими палками, провести тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – гибкости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и П/И «Борьба за мяч». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Легкая атлетика - 2 часа** | | | | | | | | | |
| 88. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 | *15-19.04.* |  | Контрольный. | Провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, провести тестирование прыжка в длину с места. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину. Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 89. | Тестирование метания малого мяча на точность. | | 1 | *15-19.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку с мячом, провести тестирование метание малого мяча на точность, спортивную игру «Баскетбол». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости и координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 2 часа** | | | | | | | | | |
| 90. | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | | 1 | *22-26.04.* |  | Контрольный. | Разучить разминку, направленную на развитие координации движений, провести тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивную игру «Баскетбол». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений и спортивной игры «Баскетбол». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 91. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | | 1 | *22-26.04.* |  | Контрольный. | Повторить разминку, направленную на развитие координации движений, провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с., спортивную игру «Баскетбол». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений и спортивной игры «Баскетбол». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Подвижные и спортивные игры -** **2 часа** | | | | | | | | | |
| 92. | Баскетбольные упражнения. | | 1 | *22-26.04.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с мячом, провести баскетбольные упражнения, повторить броски мяча в кольцо, провести спортивную игру «Баскетбол». | Иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо и баскетбольных упражнений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Баскетбол». Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | ТИ |
| 93. | Спортивная игра «Баскетбол». | | 1 | *29-30.04.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с мячом в движении, совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо, провести спортивную игру «Баскетбол». | Иметь углублённое представление о бросках мяча в баскетбольное кольцо, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и спортивной игры «Баскетбол». Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | ТИ |
| **Легкая атлетика - 4 часа.** | | | | | | | | | |
| 94. | Беговые упражнения. | | 1 | *06-08.05.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку в движении, провести беговые упражнения. П/И «Командные хвостики». | Иметь углубленные представления о беговых упражнениях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и П/И «Командные хвостики». Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности. Развитие мотивов учебной деятельности. | ТИ |
| 95. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | | 1 | *06-08.05.* |  | Контрольный. | Повторить разминку в движении, провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/И «Ножной мяч». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и П/И. «Ножной мяч». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 96. | Тестирование челночного бега 3х10 м. | | 1 | *13-17.05* |  | Контрольный. | Разучить беговую разминку, провести тестирование челночного бега 3х10 м. ПИ «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. П/И «Бросай далеко, собирай быстрее». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| 97. | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | | 1 | *13-17.05.* |  | Контрольный. | Повторить беговую разминку, провести тестирование метания мешочка на дальность. ПИ «Флаг на башне». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и П/И «Флаг на башне». Принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности. | тест |
| **Подвижные и спортивные игры -** **2 часа.** | | | | | | | | | |
| 98. | Футбольные упражнения. | | 1 | *13-17.05.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку с мячами, провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол». | Иметь углублённые представления о футбольных упражнениях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Футбол». Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие доброжелательности. | ТИ |
| 99. | Спортивная игра «Футбол». | | 1 | *20-24.05.* |  | Комбини  рованный. | Повторить разминку с мячами, провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол». | Иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Футбол». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. | ТИ |
| **Легкая атлетика** - **1 час.** | | | | | | | | | |
| 100. | Бег на 1000 м. | | 1 | *20-24.05.* |  | Контрольный. | Разучить разминку, направленную на подготовку к бегу, провести бег на 1000 м., повторить спортивную игру «Футбол». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – выносливости, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол». | тест |
| **Подвижные и спортивные игры -**  **2 часа.** | | | | | | | | | |
| 101. | Спортивные игры. | | 1 | *20-24.05.* |  | Комбини  рованный. | Разучить разминку в движении, провести 2-3 спортивные игры по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивных игр. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | ТИ |
| 102. | Подвижные и спортивные игры. | | 1 | *27-31.05.* |  | Репродук  тивный. | Провести разминку в движении, подвижные и спортивные игры, по желанию учеников, подвести итоги триместра и года. | Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр. Принимать и сохраняют цели и задачи учебной деятельности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | ТИ |

**VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по нормативам установленным государством для ФГОС.**

**1.Методические пособия:**

* Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.
* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение. 2014г.

**2. Учебно-практическое оборудование:**

* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая (пристеночная);
* стенка гимнастическая;
* скамейка гимнастическая;
* мат гимнастический;
* гимнастический подкидной мостик;
* комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты);
* мячи: набивной (1, 2, 3 кг), мяч малый теннисный, ), мяч малый мягкий, ), мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
* стол для игры в настольный теннис;
* ракетки для бадминтона;
* скакалки;
* обруч металлический;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* дорожка разметочная резиновая для прыжков;
* рулетка измерительная;
* лыжи;
* аптечка;

**ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
|  |  |  |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебный триместр с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, спортивно – оздоровительную деятельность.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).

4. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

5. Комбинированная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).

2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).

3. Прием и передача волейбольного мяча над собой, в парах (мин, с).

4. Подача волейбольного мяча на точность (кол-во попаданий).

5. Комбинированная эстафета (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).

3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

* 1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).

2. Проплывать дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.

3. Проплывать дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).

4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).

2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.

3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.

4. Полоса препятствий (мин

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*с нарушением состояния здоровья[[3]](#footnote-3):*

* знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
* самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
* самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
* качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
* качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
* степень освоение спортивных игр.

1. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-3)