

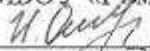
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №11»

**РАССМОТРЕНО**

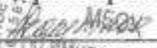
на заседании кафедры  
естественно-математических наук  
Протокол № 1 от «31» августа 2016г.  
Заведующий кафедрой

 А.В Шпетный

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
МБОУ «Гимназия №11»  
 И.В. Овчаренко  
«31» августа 2016г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 01-05-243  
от «01» сентября 2016г.  
Директор МБОУ «Гимназия №11»  
 Н.М. Шпетная



**Рабочая программа начального общего образования  
учебного курса «Физическая культура»  
3 «Б» и 4 «А» классы  
(количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа)  
Срок реализации: 1 год**

Составил:  
учитель физической культуры  
Тюрикова Лариса Валерьевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3 – 7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .....	8 – 15
3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ).....	16 – 18
4. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	19 – 22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.....	23
6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	24-34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения к содержанию и организации образовательного процесса.

Программа определяет содержание предмета физической культуре во втором классе и направлена на создание условий для достижения планируемых результатов обучения и развития учащихся.

Характеристика обучаемого класса в 2016-2017 году определяющая содержание рабочей программы с учетом особенностей класса. В \_\_ «\_\_» классе обучается \_\_\_\_ человек. Ребята \_\_ класса физически здоровы (II группа здоровья). \_\_\_\_ человека имеют III группу здоровья (занимаются с минимальными нагрузками и соответствующей группе дозировкой). Уровень физической подготовленности класса средний.

Характеристика обучаемого класса в 2016-2017 году определяющая содержание рабочей программы с учетом особенностей класса. В \_\_ «\_\_» классе обучается \_\_\_\_ человек. Ребята \_\_ класса физически здоровы (II группа здоровья). \_\_\_\_ человека имеют III группу здоровья (занимаются с минимальными нагрузками и соответствующей группе дозировкой). Уровень физической подготовленности класса средний.

### Общая характеристика учебного предмета.

В начальной школе изучение физической культуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Приобретённые им знания, станут фундаментом обучения и необходимыми для применения в жизни.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является большой акцент на решение образовательных задач.

**Образовательные задачи:**

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

#### **Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленном в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000X2 751;
- Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р.;

- Примерная программа начального общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, рабочей программы по физической культуре и Комплексной программы воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и рабочая программа для 1-4 класса рассчитана на 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендации Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах: «Легкоатлетические упражнения» и «Подвижные игры» увеличено на 12 часов.

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

Так как нет деления тем на часы, теоретический материал распределен по фактическим часам.

В связи с часто меняющимися погодными условиями занятия по лыжным гонкам могут быть заменены на подвижные игры с элементами спорта (см. табл. 1).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 3-5*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### **освоения учебной программы.**

#### **Личностные результаты**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

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

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- о владении умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Ведущие формы и методы, технологии обучения.

**Ведущие формы (способы) обучения:** фронтальная; поточная; посменная; командная; групповая; индивидуальная.

**Ведущие методы обучения:** наблюдение; объяснение; рассказ; показ; беседа; проверочные беседы (без вызова из строя); опрос; тестирование; индивидуальных заданий; дополнительных упражнений; заданий по овладению двигательными действиями; методы срочной информации; метод вариативного (переменного) упражнения; метод расчлененного (целостного) показа; метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств; игровой метод; комбинированный метод; метод круговой тренировки.

**Технологии обучения:** личностно-ориентированные; игровые; развивающие; здоровьесберегающие.

**Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:** ценностно – смысловая компетенция, общекультурная компетенция, учебно – познавательная компетенция, информационная компетенция, коммуникативная компетенция, социально – трудовая компетенция.

**Двигательная компетентность** (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний). Уметь (владеть способами деятельности) выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организирующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

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

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 переменной 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 лыжных гонок***

*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 двух-трех 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

**Учебно-тематический план 3-4 классов(3 часа в неделю)**

Табл. 1.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		3 класс	4 класс
<b>Базовая часть</b>		68	68
1	Знания о физической культуре	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18 16 21 18	18 16 21 18
4	<b>Вариативная часть</b> (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) – Подвижные игры с элементами баскетбола – Легкоатлетические упражнения – Подвижные игры с элементами спорта	23  12 5 6	23  12 5 6

## СОДЕЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ЦИКЛА

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

##### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»,

«Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

#### 4 класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад

в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатись за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

### **3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
    - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Табл. 4.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

## 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5).

Табл. 5.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ:**

### ***Личностные универсальные учебные действия***

У обучающихся будут сформированы (на начальном этапе):

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности.

Получат возможность научиться:

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;*
- *принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;*
- *осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;*
- *проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;*
- *вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий.*

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Обучающийся научиться:

- принимать и сохранять задачи поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Получат возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Получат возможность научиться:

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Получат возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### Обучающийся научиться:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма

#### Получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### Обучающийся научиться:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

#### Получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

### **Физическое совершенствование**

#### Обучающийся научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### Получит возможность научиться:

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## Описание материально-технической базы

### 1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа* : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьников, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

### 2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>  
Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>  
К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>  
Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>  
Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>  
Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>  
Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

### 3. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
10. Аптечка (демонстрационный экземпляр)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Виды и формы контроля	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты				
			план	факт			Предметные	Личностные	Метапредметные		
			ЗБ	ЗБ							
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 ч.</b>									
1	Урок - путешествие: Знакомство с предметом «Физическая культура». Инструктаж по ТБ.	1			Текущий	<b>Уметь</b> соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктажи техники безопасности.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности и человека	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
2	Урок- путешествие: Из истории физической культуры.	1			Текущий						
3	Урок–игра: Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1			Текущий						
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3 ч.</b>									
4	Урок – игра: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1			Текущий	Выполнять утреннюю гимнастику, Физкультминутки					
5	Игра «Воробы и кошка». Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Текущий						
6	Игра «Совушка». Соблюдение правил в игре.	1			Текущий						
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>62 ч.</b>									

	Легкоатлетические упражнения.	16 ч	ЗБ	ЗБ			Предметные	Личностные	Метапредметные
7	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			Текущий	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
8	Прыжок в длину с места	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			
9	Бег 30 м	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> демонстрировать бег 30 м.			
10	Бег 60 м	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
11	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в бросках.			
12	Челночный бег 3x10 м/с - на результат.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> демонстрировать челночный бег 3x10 м/с.			
13	Эстафеты с бегом на скорость. Вис на перекладине	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
14	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
15	Обучение различным прыжкам на скакалке. Игра «Два огня».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			
16	Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			

17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в упоре лежа.			
18	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
19	Освоение навыков прыжков с поворотом на 90°.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			
20	6- минутный бег	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> продемонстрировать 6-минутный бег.			
21	Метание в горизонтальную цель.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метаниях.			
22	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1			Текущий	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в играх.			
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
23	Подвижные игры. «Пятнашки».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. <b>Знать</b> правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
24	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки».	1			Текущий				
25	Подвижные игры. «Метко в цель».	1			Текущий				
	<b>Гимнастика с элементами</b>	<b>18 ч</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>

	<b>акробатики</b>								
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			Текущий	Знать правила безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
27	Кувырок в сторону. Приседание на двух ногах.	1		Оценка Техники выполнения					
28	Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		Текущий					
29	Закрепление кувырка вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять кувырок вперед	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1			<b>Уметь</b> правильно выполнять перекаты, группировку				
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять перекаты, группировку			
32	Стойка на лопатках. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.			
33	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. Подтягивание в висе лежа.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять кувырок в сторону. <b>Уметь</b> правильно выполнять приседание на двух ногах.			
34	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять			

						подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.			
35	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять строевые упражнения			
36	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке.			
37	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке.			
38	Равновесие: перешагивание через мячи. Вис на согнутых руках.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнение в равновесии			
39	Разучивание опорного прыжка. Перелезание через гимнастического коня.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
40	Закрепление опорного прыжка.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
41	Закрепление опорного прыжка.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
42	Опорный прыжок.				Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
43	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подтягивание ввесе			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>15 ч</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
44	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки	Формирование навыка	Развитие этических	Умение организовать

45	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1			Текущий	бега и развивать способности в ориентировании в пространстве. <b>Знать</b> правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
46	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1			Текущий				
47	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перемена мест». Эстафеты с обручами.	1			Текущий				
48	ОРУ. Игры: «Два мороза», «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
49	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета с мячами.	1			Текущий				
50	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Волк во рву». Эстафета с мячами.	1			Текущий				
51	ОРУ. Игры: «Два мороза», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. <b>Знать</b> правила игры.			
52	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Текущий				
53	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка» «Невод».	1			Текущий				
54	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
55	ОРУ. Игры: «Переправа», «Снайперы», «Быстро и точно».	1			Текущий				
56	ОРУ. «Пятнашки», «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1			Текущий				
57	ОРУ. «Вороны и воробьи», «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
58	ОРУ. «Отдай мяч», «Русская лапта», Эстафета с прыжками.	1			Текущий				

						Знать правила игры.			
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>12 ч</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
59	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом в движении.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве. <b>Знать</b> правила игры.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60	Стойка игрока; перемещение в стойке; повороты без мяча и с мячом	1		Текущий					
61	Стойка игрока; перемещение в стойке; повороты без мяча и с мячом	1		Текущий					
62	Ведение на месте правой и левой рукой.	1		Оценка Техники выполнения					
63	Эстафеты с ведением мяча, с обводкой. Игра «Мяч соседу».	1		Текущая	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве.				
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1		Оценка Техники выполнения					
65	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты с ведением мяча.	1		Текущий					
66	Броски мяча в кольцо Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве.			
67	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1			Текущий				
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. П/и «Мяч- капитану»	1			Текущий				

69	Сочетание приёмов: ведение, броски, передачи. Учебная игра.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники			
70	Индивидуальные действия в защите. Ведение мяча с обводкой фишек.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь выполнять индивидуальные действия			
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>21</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
71	Техника безопасности при занятиях лыжами.	1			Текущий	Уметь соблюдать правила поведения на лыжных гонках, знать инструктаж по технике безопасности.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1			Текущий	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжным гонкам.			
73	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.	1			Текущий	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и об особенностях дыхания во время лыжных гонок.			
74	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1			Текущий	Знать о требованиях к температурному режиму и об обморожениях во время лыжных гонок.			
75	Переноска и одевание лыж.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять переноску и одевание лыж.			

76	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять ступающий и скользящий шаг.			
77	Повороты переступанием.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять повороты переступанием на лыжах.			
78	Повороты переступанием.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять повороты переступанием на лыжах.			
79	Подъемы и спуски под уклон.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски под уклон на лыжах.			
80	Подъемы и спуски под уклон.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски под уклон			
81	Передвижение на лыжах до 1 км.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять передвижения на лыжах на длинные дистанции.			
82	Скользящий шаг с палками.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять скользящий шаг.			
83	Скользящий шаг с палками.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять скользящий шаг.			
84	Подъемы и спуски с небольших склонов.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски со склонов на лыжах.			
85	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять			

						передвижения на лыжах на длинные дистанции.			
86	ОРУ. Подъем «лесенкой»	1			Текущий	Уметь правильно выполнять подъемы			
87	ОРУ. Подъем «лесенкой»	1			Текущий				
88	ОРУ. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой»	1			Оценка Техники выполнения				
89	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 (один) км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
90	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 (один) км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
91	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>5</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
92	Прыжки в длину с места.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать прыжки в длину с места.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
93	6- минутный бег.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать 6- минутный бег.			
94	Подтягивание из вися на перекладине.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать подтягивание из вися на перекладине.			
95	Наклон вперед из положения сидя.	1			Оценка Техники	Уметь демонстрировать			

					выполнения	наклон вперед из положения стоя.			выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
96	Бросок набивного мяча, 2-мя руками из-за головы, сидя	1			Оценка Техники выполнения				
	<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	<b>6 ч</b>	<b>ЗБ</b>	<b>ЗБ</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
97	Ловля и передача мяча через сетку	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> ловить мяч двумя руками	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
98	Нижняя прямая подача мяча.	1		Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу мяча снизу одной рукой				
99	Верхняя подача мяча	1		Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу мяча сверху одной рукой				
100	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы с отскоком от пола.	1		Текущий	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча с отскоком от пола				
101	«Пионербол». Ловля мяча 2-мя руками	1		Текущий	Знать правила пионербола				
102	«Пионербол». Ловля мяча 2-мя руками	1		Текущий	Знать правила пионербола				
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>							

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Виды и формы контроля	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты					
			план	факт			Предметные	Личностные	Метапредметные			
			4А	4А								
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3 ч.</b>										
1	Урок - путешествие: Знакомство с предметом «Физическая культура». Инструктаж по ТБ.	1			Текущий	<b>Уметь</b> соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктажи техники безопасности.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности и человека	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления			
2	Урок- путешествие: Из истории физической культуры.	1			Текущий							
3	Урок–игра: Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1			Текущий							
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3 ч.</b>										
4	Урок – игра: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1			Текущий	Выполнять утреннюю гимнастику, Физкультминутки						
5	Игра «Воробы и кошка». Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Текущий							
6	Игра «Совушка». Соблюдение правил в игре.	1			Текущий							
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>62 ч.</b>										

	Легкоатлетические упражнения.	16 ч	4А	4А			Предметные	Личностные	Метапредметные
7	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1			Текущий	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
8	Прыжок в длину с места	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			
9	Бег 30 м	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> демонстрировать бег 30 м.			
10	Бег 60 м	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
11	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в бросках.			
12	Челночный бег 3х10 м/с - на результат.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> демонстрировать челночный бег 3х10 м/с.			
13	Эстафеты с бегом на скорость. Вис на перекладине	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
14	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге.			
15	Обучение различным прыжкам на скакалке. Игра «Два огня».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			
16	Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.			

17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание	1			Оценка Техники выполнения	Уметь правильно выполнять основные движения в упоре лежа.			
18	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в беге.			
19	Освоение навыков прыжков с поворотом на 90°.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.			
20	6- минутный бег	1			Оценка Техники выполнения	Уметь продемонстрировать 6- минутный бег.			
21	Метание в горизонтальную цель.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях.			
22	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1			Текущий	Уметь взаимодействовать со сверстниками в играх.			
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
23	Подвижные игры. «Пятнашки».	1			Текущий	Уметь правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
24	Подвижные игры. «Прыгающие воробушки».	1			Текущий				
25	Подвижные игры. «Метко в цель».	1			Текущий				
	<b>Гимнастика с элементами</b>	<b>18 ч</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>

	<b>акробатики</b>								
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			Текущий	Знать правила безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
27	Кувырок в сторону. Приседание на двух ногах.	1		Оценка Техники выполнения					
28	Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		Текущий					
29	Закрепление кувырка вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять кувырок вперед	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1				<b>Уметь</b> правильно выполнять перекаты, группировку			
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять перекаты, группировку			
32	Стойка на лопатках. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.			
33	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. Подтягивание в висе лежа.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять кувырок в сторону. <b>Уметь</b> правильно выполнять приседание на двух ногах.			
34	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять			

						подтягивание на животе по горизонтальной скамейке.			
35	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять строевые упражнения			
36	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке.			
37	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами.	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять лазанье по наклонной скамейке.			
38	Равновесие: перешагивание через мячи. Вис на согнутых руках.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнение в равновесии			
39	Разучивание опорного прыжка. Перелезание через гимнастического коня.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
40	Закрепление опорного прыжка.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
41	Закрепление опорного прыжка.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
42	Опорный прыжок.				Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок.			
43	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подтягивание ввесе			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>15 ч</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
44	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки	Формирование навыка	Развитие этических	Умение организовать

45	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1			Текущий	бега и развивать способности в ориентировании в пространстве. <b>Знать</b> правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
46	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1			Текущий				
47	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перемена мест». Эстафеты с обручами.	1			Текущий				
48	ОРУ. Игры: «Два мороза», «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
49	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета с мячами.	1			Текущий				
50	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Волк во рву». Эстафета с мячами.	1			Текущий				
51	ОРУ. Игры: «Два мороза», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. <b>Знать</b> правила игры.			
52	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1			Текущий				
53	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка» «Невод».	1			Текущий				
54	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки в прыжках и ориентировании в пространстве. <b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
55	ОРУ. Игры: «Переправа», «Снайперы», «Быстро и точно».	1			Текущий				
56	ОРУ. «Пятнашки», «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1			Текущий				
57	ОРУ. «Вороны и воробьи», «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1			Текущий	<b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.			
58	ОРУ. «Отдай мяч», «Русская лапта», Эстафета с прыжками.	1			Текущий				

						Знать правила игры.			
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>12 ч</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
59	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом в движении.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве. <b>Знать</b> правила игры.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60	Стойка игрока; перемещение в стойке; повороты без мяча и с мячом	1		Текущий					
61	Стойка игрока; перемещение в стойке; повороты без мяча и с мячом	1		Текущий					
62	Ведение на месте правой и левой рукой.	1		Оценка Техники выполнения					
63	Эстафеты с ведением мяча, с обводкой. Игра «Мяч соседу».	1		Текущая	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве.				
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1		Оценка Техники выполнения					
65	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты с ведением мяча.	1		Текущий					
66	Броски мяча в кольцо Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять навыки держании, ловле, передаче, броска, ведения мяча, реакции и ориентирования в пространстве.			
67	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1			Текущий				
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. П/и «Мяч- капитану»	1			Текущий				

69	Сочетание приёмов: ведение, броски, передачи. Учебная игра.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники			
70	Индивидуальные действия в защите. Ведение мяча с обводкой фишек.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь выполнять индивидуальные действия			
<b>Лыжные гонки.</b>		<b>21</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
71	Техника безопасности при занятиях лыжами.	1			Текущий	Уметь соблюдать правила поведения на лыжных гонках, знать инструктаж по технике безопасности.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1			Текущий	Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий по лыжным гонкам.			
73	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.	1			Текущий	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и об особенностях дыхания во время лыжных гонок.			
74	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1			Текущий	Знать о требованиях к температурному режиму и об обморожениях во время лыжных гонок.			
75	Переноска и одевание лыж.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять переноску и одевание лыж.			

76	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять ступающий и скользящий шаг.			
77	Повороты переступанием.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять повороты переступанием на лыжах.			
78	Повороты переступанием.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять повороты переступанием на лыжах.			
79	Подъемы и спуски под уклон.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски под уклон на лыжах.			
80	Подъемы и спуски под уклон.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски под уклон			
81	Передвижение на лыжах до 1 км.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять передвижения на лыжах на длинные дистанции.			
82	Скользящий шаг с палками.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять скользящий шаг.			
83	Скользящий шаг с палками.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять скользящий шаг.			
84	Подъемы и спуски с небольших склонов.	<b>1</b>			Текущий	<b>Уметь</b> правильно выполнять подъемы и спуски со склонов на лыжах.			
85	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>1</b>			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> правильно выполнять			

						передвижения на лыжах на длинные дистанции.			
86	ОРУ. Подъем «лесенкой»	1			Текущий	Уметь правильно выполнять подъемы			
87	ОРУ. Подъем «лесенкой»	1			Текущий				
88	ОРУ. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой»	1			Оценка Техники выполнения				
89	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 (один) км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
90	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 (один) км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
91	ОРУ. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.	1			Текущий	Уметь правильно выполнять торможение и повороты			
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>5</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
92	Прыжки в длину с места.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать прыжки в длину с места.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
93	6- минутный бег.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать 6- минутный бег.			
94	Подтягивание из вися на перекладине.	1			Оценка Техники выполнения	Уметь демонстрировать подтягивание из вися на перекладине.			
95	Наклон вперед из положения сидя.	1			Оценка Техники	Уметь демонстрировать			

					выполнения	наклон вперед из положения стоя.			выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
96	Бросок набивного мяча, 2-мя руками из-за головы, сидя	1			Оценка Техники выполнения				
	<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	<b>6 ч</b>	<b>4А</b>	<b>4А</b>			<b>Предметные</b>	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
97	Ловля и передача мяча через сетку	1			Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> ловить мяч двумя руками	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
98	Нижняя прямая подача мяча.	1		Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу мяча снизу одной рукой				
99	Верхняя подача мяча	1		Оценка Техники выполнения	<b>Уметь</b> выполнять подачу мяча сверху одной рукой				
100	Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы с отскоком от пола.	1		Текущий	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча с отскоком от пола				
101	«Пионербол». Ловля мяча 2-мя руками	1		Текущий	Знать правила пионербола				
102	«Пионербол». Ловля мяча 2-мя руками	1		Текущий	Знать правила пионербола				
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>							