

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 10»  
А.В. Ефимова  
Приказ № 125-ОД от 01.09.2022г.

*Рабочая программа*  
**«Физическая культура»**  
*4 классы*

**Составитель учитель физической культуры:**  
Колесова Н.П. (первая квалификационная категория)

Рассмотрено на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 4 от  
«30 » августа 2022г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании ООП НОО МБОУ «СОШ №10» и стандарта второго поколения «федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;»

Приказа МО и Н РФ №1015 от 30.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам НО.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе является: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи**, решение которых обеспечит достижение основных целей изучения предмета:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий,
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

-В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. N 1165-р, внесены изменения, которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. N 164, от 31 августа 2009 г. N 320, от 19 октября 2009 г. N 427, от 10 ноября 2011 г. N 2643, от 24 января 2012 г. N 39 и от 31 января 2012 г. N 69.

Программа и материал рассчитан на 34 недели 102 часа в год, 3 часа в неделю, что соответствует в 4-х классах. Связи с погодными условиями разделы программы могут меняться.

На уроке используется учебник В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы. Учебник используется только на уроке. Теоретическая часть проводится на каждом уроке.

На изучение национально-регионального компонента в 4 класс отводится 3 часа на изучение национальных подвижных игр.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

**Личностные** результаты освоения ООП НОО обучающимися включают индивидуально личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся в культуру, овладение ими социо культурным опытом.

**Метапредметные** результаты освоения ООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем ООП основного общего образования. В результате изучения всех без исключения предметов на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### *Личностные результаты* освоения ООП НОО

- 1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  - б) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 7) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

### *Метапредметные результаты* освоения ООП НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 4) овладение навыками смыслового чтения, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- б) 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;

### **Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

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

##### **У выпускника 4 класса будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник 4 класса получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно- познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно- познавательного интереса к новым обим способам решения задач*
- *адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник 4 класса научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

***Познавательные универсальные учебные действия***

**Выпускник 4 класса научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково- символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник 4 класса научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные результаты** освоения ООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

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.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник 4 класса 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).

#### **Выпускник 4 класса 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.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник 4 класса научится:**

отбирать упражнения 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.

##### **Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

*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.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник 4 класса научится:**

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 упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*  
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*  
*плавать, в том числе спортивными способами;*  
*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**«Физическая культура».** Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессо устойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Формирование ИКТ- компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и

которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиа сообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Выпускник 4 класса научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

#### **Выпускник 4 класса научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.**

## **Обработка и поиск информации**

### **Выпускник 4 класса научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

**Выпускник 4 класса получит возможность** *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

## **Создание, представление и передача сообщений**

### **Выпускник 4 класса научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник 4 класса научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** напри получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно- познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно- символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники 4 класса получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

#### **Выпускник 4 класса научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

#### **Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

#### **Выпускник 4 класса научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник 4 класса научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник 4 класса получит возможность научиться:**

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

**3. Тематическое планирование, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Знания о физической культуре	2 часа
2.	Лёгкая атлетика	34 часа
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола	15 часов
4.	Гимнастика с основами акробатики	14 часов
5.	Лыжная подготовка	22 часа
6.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15 часов
Количество уроков в неделю		3 часа
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>

№ ур ока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Контроль	Д/з
					план	факт		
<b>Основы знаний -1 ч. (8 часов)</b>								
1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	<p><b>П:</b>Знать требования инструкций, устный опрос.</p> <p><b>К:</b>слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p><b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Позн:</b> уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, и</p>				Приготовление одежды и обуви для занятий лёгкой атлетикой.
<b>Лёгкая атлетика- 15 ч.( 25 часов)</b>								
2	Высокий старт.	Совершенствовани е	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	<p><b>П:</b>Знать понятие «короткая дистанция», уметь правильно выполнять основные упражнения в беге;</p> <p><b>К:</b> устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><b>Р:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Позн:</b> выполнять беговые упражнения и высокий старт;</p> <p><b>Л:</b>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>				Составление комплекса утренней гимнастики.

				личностного смысла учения				
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	Контроль	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	<b>П:</b> Знать понятие «высокий старт», уметь выполнять бег на короткие дистанции. <b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения			<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	
4	Старты из различных исходных положений.	Совершенствование	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	<b>П:</b> Уметь выполнять старты из различных и.п.				Составление режима дня.
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	Контроль	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Челночный бег с	<b>П:</b> Знать понятие «челночный бег»., уметь бегать челночный бег 3x10м из различных и.п. <b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.			<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» -	Кроссовая подготовка

			низкого старта 3х 10м. на результат. П/игра: «Кто быстрее»	<p><b>Р:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Позн:</b> проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в разные варианты.</p> <p><b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения</p>			10,8сек	
6	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Контроль	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	<p><b>П:</b> Уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м).</p> <p><b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Позн:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p> <p><b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения</p>			<p><u>Мальчики</u> –</p> <p>«5» - 10бсек</p> <p>«4» -</p> <p>11,2сек</p> <p>«3» -</p> <p>11,8сек</p> <p><u>Девочки</u> –</p> <p>«5» -</p> <p>10,8сек</p> <p>«4» -</p> <p>11,4сек</p> <p>«3» -</p> <p>12,2сек</p>	Кроссовая подготовка
7	Прыжок в длину с места.	Обучение	Специальные прыжковые упражнения. повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать	<p><b>П:</b> Уметь выполнять прыжки с места с заданиями.</p> <p><b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p>				Повторение прыжка в длину с места.

			<p>подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».</p>	<p><b>Позн:</b> прыгать в длину с разбега, играть в п/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».</p> <p><b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>				
8	Прыжок в длину с места.	Контроль	<p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».</p>	<p><b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Позн:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Прыжки по кочкам и пенёчкам».</p> <p><b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>				Кроссовая подготовка

9	Метание мяча с места на дальность	Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Л:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				Повторение техники метания мяча.
10	Метание мяча с места на дальность	Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>П:</b> Уметь правильно выполнять метание мяча с места. <b>Л:</b> Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Р:</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата				Выполнение упражнений для развития мышц ног.
11	Метание мяча с места на дальность	Контроль	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие	<b>П:</b> Уметь правильно выполнять метание мяча с места. <b>Л:</b> Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях			<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <b><u>Девочки</u></b> –	Кроссовая подготовка

			скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>К:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.			«5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	
12	Бег в чередовании с ходьбой.	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>П:</b> Уметь бегать в равномерном темпе. <b>Позн:</b> Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. <b>Р:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы				Равномерный бег.
13	Преодоление препятствий.	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>П:</b> Уметь правильно распределять силы по дистанции. <b>Л:</b> Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Р:</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата				Равномерный бег.
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Контроль	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и	<b>П:</b> Уметь правильно распределять силы по дистанции. <b>Л:</b> Проявлять трудолюбие и упорство в достижении			<u>Мальчики</u> — «5» - 4,5мин «4» -	Кроссовая подготовка

	Бег 1000 метров .		вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	поставленных целей. <b>Р:</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки –</u> «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	
15	Бег в чередовании с ходьбой.	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>П:</b> Уметь бегать в равномерном темпе. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Равномерный бег.
16	Кросс 2000 метров .	Контроль	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>П:</b> Уметь правильно распределять силы по дистанции. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Приготовление одежды и обуви для занятий спортивными играми.

**Подвижные игры с элементами баскетбола-15 ч.**

17	Т/Б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты.	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	<p><b>П:</b>Знать правила работы с мячом, уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр.</p> <p><b>Л:</b>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p><b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>К:</b>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Р:</b>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>				Повторение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
18	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	Совершенствование, контроль	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат.	<p><b>П:</b>Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><b>К:</b>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Р:</b>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>			<p><u><b>Мальчики</b></u></p> <p>–</p> <p>«5» - 7раз</p> <p>«4» - 4раза</p> <p>«3» - 2раза</p> <p><u><b>Девочки</b></u> –</p> <p>«5» - 18раз</p> <p>«4» - 10раз</p> <p>«3» - 8 раз</p>	Повторение стойки баскетболиста.
19	Ловля и передача мяча на месте.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов	<p><b>П:</b>Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Л:</b>Формирование социальной роли ученика. Формирование</p>				Составление комплекса упражнений для развития

			<p>техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.</p>	<p>положительного отношения к учению.  <b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>				<p>точности движения.</p>
20	<p>Ловля и передача мяча на месте и с шагом.  Прыжки через скакалку – тест.</p>	<p>Совершенство, контроль</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.</p>	<p><b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку.  <b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.  <b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.  <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>			<p><u><b>Мальчики</b></u>  –  «5» - 70раз  «4» - 60раз  «3» - 50раз  <u><b>Девочки</b></u> –  «5» - 80раз  «4» - 70раз  «3» - 60раз</p>	<p>Составление комплекса упражнений для развития точности движения</p>
21	<p>Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет</p>	<p>контроль</p>	<p>ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля</p>	<p><b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.  <b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>			<p>По технике исполнения</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу».</p> <p>«Передал - садись».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>К:</b>Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><b>Р:</b>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>				
22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Обучение	<p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>Передача мяча в парах.</p> <p>Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.</p>	<p><b>П:</b>Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Позн:</b> Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;</p> <p>приобретению новых знаний и умений.</p> <p><b>Л:</b>Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>				Составление упражнений для развития силы рук и спины.
23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	Совершенствование	<p>ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.</p>	<p><b>П:</b>Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Позн:</b> Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;</p> <p>приобретению новых знаний и умений.</p> <p><b>Л:</b>Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p><b>Р:</b>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>				Выполнение подбрасывания и ловли мяча.
24	Ведение мяча в движении.	Обучение	<p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте</p>	<p><b>П:</b>Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Позн:</b> Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую</p>				Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

			и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие	деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. <b>Л:</b> Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				
25	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	контроль	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	<b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. <b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Пзн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			По технике исполнения	Прыжки на скакалке
26	Бросок мяча на места.	Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	<b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте. <b>Л:</b> Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. <b>К:</b> Потребность в общении с				Прыжки на скакалке.

				учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
27	Бросок мяча с шагом.	Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	<b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. <b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.
28	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	Контроль	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	<b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества. <b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять			<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.

				совместную деятельность в игровых ситуациях.				
29	Бросок мяча в кольцо.	Обучение	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<p><b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества.</p> <p><b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p><b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>				Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
30	Бросок мяча в кольцо.	Совершенствование	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	<p><b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества.</p> <p><b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p><b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в</p>				

				игровых ситуациях.				
31	Бросок мяча в кольцо – учет.	Контроль	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	<p><b>П:</b> Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно – силовые качества.</p> <p><b>Л:</b> Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p> <p><b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>			Количество раз из 5 бросков <b><u>Мальчики –</u></b> <b><u>Девочки –</u></b> «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Приготовление одежды и обуви для занятий гимнастикой.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>								
32	Т/ Б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра	<p><b>П:</b> Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.</p> <p><b>Л:</b> Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>				Повторение правил безопасности на уроках гимнастики.

			«Запрещенное движение».	сопереживания. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики				
33	Акробатика. Строевые упражнения	Совершенство	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. <b>Л:</b> Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника				Составление комплекса упражнений для развития гибкости.

				безопасности на уроках гимнастики				
34	Акробатика-учёт. Строевые упражнения	Контроль	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<p><b>П:</b>Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.</p> <p><b>Л:</b>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p><b>К:</b>Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.</p> <p><b>Р:</b>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.</p> <p><b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p>			По технике исполнения	
35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенствование	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо,	<p><b>П:</b>Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.</p> <p><b>Л:</b>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>				Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

			налево.	сопереживания. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики				
36	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенство	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. <b>Л:</b> Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника				Повторение поворотов на месте по команде.

				безопасности на уроках гимнастики				
37	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	Контроль	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. <b>Л:</b> Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную			По технике исполнения	
38	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики				Выполнение упражнений на равновесие.
39	Упражнение в равновесии на скамейке.. Наклон вперед из положения, сидя – тест	Совершенствование, контроль	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по скамейке(высотой 90 см.): ходьба на носках				<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	

			и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «»				
40	Упражнение в равновесии на скамейке. Висы. Строевые упражнения.	Совершенство,	ОРУ . Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на скамейке(высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.				Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
41	Лазание и перелезание.	Совершенство,	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на гимнастике, уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. <b>Л:</b> Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			Составление упражнений для развития силы рук и спины.
42	Лазание и перелезание.	Совершенство	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке	<b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную			Выполнение упражнений

		ие,	в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. <b>Позн:</b> Знать правила подвижной игры, правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики				для профилактики нарушений осанки.
43	Лазание по скамейке.	Совершенство, нствование,	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».					Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
44	Лазание по скамейке. Сгибание рук в упоре лежа – тест.	Совершенство, нствование, контроль	ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.			<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <b><u>Девочки</u></b> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза		

45	Игры и эстафеты.	Совершенство	ОРУ. Эстафеты и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>П:</b> Уметь играть в подвижные игры . <b>Пзн:</b> Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Приготовление одежды и лыжного инвентаря.
<b>Лыжная подготовка -22 часа</b>								
46 - 47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	вводный	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	<b>П:</b> Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время. <b>Пзн:</b> Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. <b>Л:</b> Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей				Повторение правил безопасности при занятиях лыжами.
48 - 50	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	обучение	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».					Повторение техники выполнения ступающего шага.
51 - 52	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	совершенство	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг	<b>П:</b> Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную				Кроссовая подготовка

			носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях				
53 - 54	Совершенство умения передвижения скользящим шагом.	совершенство	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 2000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».					Кроссовая подготовка
55 - 56	Развитие координационных способностей при спуске.	совершенство	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	<b>П:</b> Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; <b>Пзн:</b> Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях.				Кроссовая подготовка.
57 - 58	Развитие скоростно – силовых способностей.	совершенство	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	<b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Кроссовая подготовка.
59 - 60	Развитие ловкости.	совершенство	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	<b>П:</b> Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; <b>Пзн:</b> Анализировать				Кроссовая подготовка.

61 - 62	Развитие координационных способностей при спуске.	совершенство	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. <b>К:</b> Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				Кроссовая подготовка.
63 - 64	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	совершенство	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».					Кроссовая подготовка.
65 - 66	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	совершенство	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».					Кроссовая подготовка.
67	Подведение итогов лыжной подготовки.	совершенство	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	<b>П:</b> Уметь взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Приготовление одежды и обуви для занятий спортивными играми.

Основы знаний- 1 ч							
68	«История спортивных игр».	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	<b>П:</b> Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.			
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр- 15 часов</b>							
69	Подвижные игры.	совершенствовани	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. на уроках подвижных и спортивных игр.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Выполнять совместную деятельность, распределять роли.			Повторение правил безопасности при занятиях спортивными играми.
70	Подвижные игры.	совершенствовани	ОРУ. Игры на внимание , «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
71	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	Совершенство, контроль	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	<b>П:</b> Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Выполнять совместную деятельность, распределять роли.		<b>Мальчики –</b> «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <b>Девочки –</b> «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	
72	Подвижные	совершен	ОРУ на				Сгибание-

	игры.	нствован ие	гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.				разгибание рук в упоре лёжа .
73	Подвижные игры.	соверше нствован ие	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»				Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
74	Подвижные игры.	соверше нствован ие	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	<b>П:</b> Знать Т.Б. на подвижных играх, уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Выполнять совместную деятельность, распределять роли.			Повторение стойки баскетболиста.
75	Подвижные игры с элементами баскетбола.	соверше нствован ие	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>П:</b> Знать правила работы с мячом, уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр. <b>Л:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Позн:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.			Выполнение комплекса для профилактики нарушений осанки.
76	Подвижные игры с	соверше нствован	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с				Выполнение упражнений

	элементами баскетбола.	ие	изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	<b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях .				для развития силы мышц рук.
77	Эстафеты с элементами баскетбола.	совершенство	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.					Прыжки на скакалке.
78	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	<b>П:</b> Знать правила игры в «Пионербол», уметь выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. <b>Л:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Пози:</b> Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Повторение стойки волейболиста.

79	Стойки игрока и перемещения.	Обучение	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)	<p><b>П:</b> Уметь выполнять ловлю мяча через сетку.</p> <p><b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>				Положение рук при приеме в/б мяча.
80	Стойки игрока и перемещения.	Совершенствование	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами)					Повторить передаче мяча сверху двумя руками.
81	Передача мяча сверху двумя руками	Обучение	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	<p><b>П:</b> Уметь выполнять правила перехода.</p> <p><b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>				Прыжки на скакалке.
82	Передача мяча сверху двумя руками	Совершенствование	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.					
83	Передача мяча сверху двумя		ОРУ в движении. Передача мяча через			Количество раз из 5	Приготовление одежды и обуви	

	руками с 3 метровой линии – учет.		сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				бросков <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	для занятий лёгкой атлетикой.
<b>Легкая атлетика- 19 часов</b>								
84	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	соверше нствова ние	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	<b>П:</b> Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки, уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах. <b>Л:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Позн:</b> Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Повторение правил безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	соверше нствова ние	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с	<b>П:</b> Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега. <b>Л:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Позн:</b> Умение структурировать знания. Контролировать режимы				Имитация прыжка в высоту с прямого разбега.

			отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	физической нагрузки на организм. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
86	Прыжок в высоту с разбега.	совершенство	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	<b>П:</b> Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания». <b>Позн:</b> Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки.
87	Прыжок в высоту с разбега – учет.	контроль	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» – на результат.			<b>Мальчики</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <b>Девочки</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Кроссовая подготовка	

88	Бег в чередовании с ходьбой.	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>П:</b> Уметь бегать в равномерном темпе. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Равномерный бег до 1000 метров.
89	Преодоление препятствий.	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>П:</b> Уметь правильно распределять силы по дистанции. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Равномерный бег.
90	Игры с элементами бега	совершенство	ОРУ. Различные игры, эстафеты на развитие скоростно- силовых способностей, координационных способностей.	<b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				Кроссовая подготовка
91	Беговые упражнения	совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5	<b>П:</b> Уметь бегать в равномерном темпе. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости				Кроссовая подготовка.

			минут. П/игра «Волк во рву»	от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.				
92	Прыжок в длину с места	совершенство	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<b>П:</b> Уметь выполнять прыжки с места с заданиями. <b>К:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.				Кроссовая подготовка
93	Прыжки с небольшого разбега с доставанием подвешенного предмета	совершенство	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную	<b>П:</b> Уметь выполнять прыжки с места с заданиями. <b>К:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.				Кроссовая подготовка

			длину по ориентирам.				
94	Бег с чередованием с ходьбой.	совершенство	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	<b>П:</b> Уметь выполнять старты из различных и.п. <b>Л:</b> Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			Выполнение прыжков через скакалку.
95	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	контроль	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	<b>П:</b> Знать понятие «высокий старт», уметь выполнять бег на короткие дистанции. <b>Позн:</b> Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	Кроссовая подготовка
96	Эстафетный бег	Совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Уметь выполнять приём и передачу эстафетной палочки.	<b>П:</b> Знать понятие «высокий старт», уметь выполнять бег на короткие дистанции. <b>Позн:</b> Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации. <b>К:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и			Кроссовая подготовка

				педагогами. <b>Р:</b> Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки				
97	Прыжки в длину с разбега	Совершенствование	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	<b>П:</b> Уметь выполнять прыжки с места с заданиями. <b>К:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.				Кроссовая подготовка
98	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м	Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Челночный бег 3x10 м П/игра: «Кто быстрее»	<b>П:</b> Уметь бегать с максимальной скоростью (до 40 м). <b>Л:</b> Управлять своими эмоциями в различных ситуациях, формировать потребности к ЗОЖ. <b>Позн:</b> Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. <b>К:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.				Кроссовая подготовка
99	Игры с элементами бега	Совершенствование	ОРУ. Различные игры, эстафеты на развитие скоростно- силовых способностей, координационных способностей.	<b>Р:</b> Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, контроль, оценка).				Кроссовая подготовка
100	Метание мяча с места на дальность.	Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>П:</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании с места. <b>Л:</b> Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Р:</b> Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или				Повторение имитации метания мяча с места.

				ошибочность результата				
101	Гладкий бег. 6 – минутный бег	совершенство	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>П:</b> Уметь выполнять бег. <b>Позн:</b> Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>К:</b> Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. <b>Р:</b> Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				Кроссовая подготовка
102	Игры-эстафеты	Совершенство	ОРУ. Различные игры, эстафеты на развитие скоростно- силовых способностей, координационных способностей.					Соблюдение правил поведения во время летних каникул.



**Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>
Стенка гимнастическая Мост гимнастический Скамейка гимнастическая Маты гимнастические Скакалка гимнастическая Обруч гимнастический Аптечка медицинская

### **Критерии и нормы оценки ЗУН:**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Учебные нормативы физической подготовленности.  
4 класс**

Контрольные упражнения	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание в висе(кол-во раз)	7	4	3			
Подтягивание в висе лёжа(кол-во раз)				18	15	10
Бег 30м(сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,3	6,8
Бег 1000м(мин.с)	4,50	5,05	5,45	4,55	5,15	5,52
Бег 60 м.( сек)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Поднимание туловища за 1 мин.	28	25	23	30	28	25
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	70	60
Метание теннисного мяча,( м.)	30	25	23	20	18	15
Наклон вперёд сидя,(см.)	9	5	3	12	9	6
Отжимание ( кол- во раз)	14	9	6	5	4	2
Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивание» (см)	90	85	80	80	75	70
Прыжок в длину с места (см)	155	140	125	150	135	115
6 минутный бег. (м)	1250	1050	850	1050	950	650
Бросок мяча в кольцо. ( кол-во раз)	3	2	1	3	2	1
Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии( кол-во раз)	3	2	1	3	2	1

### Учебно-методический комплект

#### Список литературы для учащихся:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- 13-е изд.-М.: Просвещение, 2012.- 190 с.

#### Список литературы для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания. - Москва «Просвещение» 2007

2. Малков Ю.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1995г.

3. Черняев А.А., Быков В.С., Нестеров Е.Н. Методика обучения видам легкой атлетики: учебное пособие. Набережные Челны, 2004г.

4. Северухин Г.Б., Зайцева М.Ю., Райзих А.А. Технология разработки конспекта урока физической культуры: учеб.-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011г.

5. Дулин А.П. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. И перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996г.

6. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Москва - 2003г.

7. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Пособие для учителей. Под ред. Мейксона Г.Б., Богданова Г.П. М., «Просвещение», 1975г.

8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. и доп. – М.:Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 1998г.

10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет». 1999г.

11. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса, 2002г.

12. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002г.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». – Москва: Просвещение, 2010

14. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2018