

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Чапаевск

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО № 1
от 30.08.17
председатель МО ДВ

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 236/3 о/д
от 31 августа 2017 года
Н.А. Калабекова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

4 КЛАСС

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель: Ильин Д.В., высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая адаптивная образовательная программа разработана на основании:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года)
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации №1312 от 9.03.2004г;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №69 от 31.01.2012г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №74 от 1.02.2012г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г.№1312
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Самарской области от 04.04.2005г. №55-од;
- Постановления Правительства РФ от 12.марта 1997г.№288 «Об утверждении типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в ред. Постановлений Правительства РФ от 10.03.2000 №212, от 23.12.2002 №919, от 01.02.2005 №49, от 18.08.2008 № 617, от 10.03.2009 №216);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010г.№189;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. СанПиН 2.4.3259-15 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09 февраля 2015 г. N 8;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

программы:

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- 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;
- 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным 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.

Характеристика класса

В 4 а классе 9 учеников 8 мальчиков и 1 девочка. Неформальным лидером является К.Е.. Единого коллектива нет. Дети разделены по группам, в основном по интересам. Учащиеся очень энергичны. Любят находиться в центре внимания, как одноклассников так и учителей.

Обучающиеся 4 а класса разного уровня физической подготовленности. Некоторые дети быстро и правильно выполняют физические упражнения и усваивают новый материал (5 учеников) , у них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Но есть учащиеся, которые не внимательны и не дисциплинированы на уроках, отвлекаются сами и отвлекают одноклассников. Высокий уровень физической подготовки имеют 3 учащихся, средний уровень имеют 2 учащихся, 4 ученика имеет низкий уровень. Нагрузка этим детям подбирается индивидуально, пробелов как, таковых, не имеют. Самостоятельно работать на уроке не могут, нужен постоянный контроль учителя. Есть те, кто трудно усваивает материал и постоянно требует контроля со стороны педагога. Для повышения уровня учебной работы и

результативности возникает необходимость проводить индивидуальные беседы. Четверо учащихся соматически ослаблены. Физическая нагрузка на уроках (у этих детей) дифференцирована.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.

Формы работы на уроках физической культуры

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Используемые технологии

- 1. Технология дифференцированного физкультурного образования.
- 2. Информационно-коммуникативные технологии.
- 3. Здоровьесберегающие технологии
- 4. Игровые технологии
- 5. Технология личностно-ориентированного образования.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической

культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 ч (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета физическая культура.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

6. Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых

упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале 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; передача мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: 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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Планируемые результаты

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

По разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на

голове, на руках, на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

По разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек и мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку.

По разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

По разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

| Тема | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
|------------------------------------|--------------|--------------------------|
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 4 |
| Легкая атлетика | 32 | 12 |
| Лыжная подготовка | 15 | 1 |

| | | |
|-------------------------------|-----|----|
| Подвижные игры | 27 | 3 |
| Общее количество часов | 102 | 25 |

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № | Дата | Тема | Количество часов | Планируемые результаты | Универсальные учебные действия (УУД) | Коррекционные задачи |
|---|------|--|------------------|--|--|--|
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 2 | | Беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта | | Выполнять беговую разминку, беговые упражнения, знать технику высокого старта, технику бега по дистанции, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: <i>знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции и правила</i> подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 3 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | социальной справедливости и свободе | |
| 4 | | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 5 | | Бег на выносливость | | Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i>, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 6 | | Бег на выносливость | | Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i>, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 7 | | Бег на 500м | | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>знать как пробегать 500 м без отдыха</i>, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | |
| 8 | | Метание мяча в цель | Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: <i>выполнять метание мяча в цель</i> , рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц» Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 9 | | Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | Знать технику метания мяча с разбега на дальность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Знать технику метания мяча с разбега на дальность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; <i>выполнять</i> метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру игры «Бездомный заяц» Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 10 | | Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; <i>знать правила и</i> проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на | Высокий старт Развитие ловкости. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | безопасный образ жизни. | |
| 11 | | Тестирование прыжка в длину с места | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | <p>коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Техника прыжка в длину с разбега | | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку на месте, знать правила спортивной игры «Футбол» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения,</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 13 | | Прыжок в длину с разбега | | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку на месте, знать правила спортивной игры «Футбол» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрос-</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------------------|--|--|--|---|
| | | | | <p>знать правила подвижной игры «Командные собачки»</p> | <p>лыми.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Командные собачки»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | |
| 15 | | Техника челночного бега | | <p>Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»</p> | <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 16 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | | <p>Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 17 | | Подвижная игра «Кот и мыши» | | <p>Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | |
|----|--|------------------------------------|--|---|---|
| | | | | <p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | |
| 18 | | Режим ДНЯ | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 19 | | Ловля и броски малого мяча в парах | Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила эстафеты с мячами | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p>Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в эстафеты с мячами</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 20 | | Подвижная игра «Осада города» | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | <p>Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 21 | | Броски и ловля мяча в парах | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в | <p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осу-</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| | | | парах, правила подвижной игры «Осада города» | <p>ществлять саморегуляцию и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | |
| 22 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила эстафеты с мячами | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в эстафеты с мячами</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 23 | Ведение мяча | | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Золотая рыбка» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Золотая рыбка»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 24 | Упражнения с мячом | | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Золотая рыбка» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Золотая рыбка»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|
| 25 | Упражнения на координацию движений | | Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Белые медведи» | <p>Коммуникативные: с достаточной -полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Белые медведи»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 26 | Физические качества | | Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Белые медведи» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Белые медведи»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 27 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, правила подвижной игры «Белые медведи» | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в подвижную игру «Белые медведи»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | |
| 28 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы» | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 29 | Тестирование подтягивания на | | Выполнять разминку, направленную на развитие | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> | Игровые задания Развитие скоростно- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | высокой перекладине (м), низкой перекладине из вися лежа согнувшись | | координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | силовых способностей. |
| 30 | | Кувырок вперед | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»- | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 31 | | Кувырок вперед | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»- | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 32 | | Кувырок вперед с трех шагов | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 33 | | Стойка на лопатках, мост из положения лежа | | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются услож- | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|--|---|---|
| | | | | ненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «У медведя во - бору» | деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «У медведя во - бору», иметь представление о том, что такое осанка Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | способностей. |
| 34 | | Кувырок назад | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок назад, правила подвижной игры «У медведя во - бору» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «У медведя во - бору» Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | | Кувырок назад | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок назад, правила подвижной игры «Белые медведи» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Белые медведи» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 36 | | Акробатическое соединение | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Белые медведи» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Белые медведи» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | |
| 37 | | Акробатическое соединение | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Удочка»- | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 38 | | Акробатическое соединение | | Выполнять разминку на матах, знать, как | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. | Высокий старт Развитие ловкости. |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|
| | | | | выполняется акробатическое соединение, кувырок назад, правила подвижной игры «Удочка»- | Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: <i>знать как</i> выполнять акробатическое соединение, кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | |
| 39 | | Круговая тренировка | | Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: <i>знать как</i> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Снайперы», иметь представление о том, что такое осанка Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 40 | | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | | Знать как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Снайперы» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: <i>знать как</i> оказывать первую помощь, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 41 | | Различные виды перелезания | | Знать различные виды перелезаний, правила игры «Снайперы» | Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 42 | | Прыжки со скакалкой | | Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила подвижной игры эстафеты со скакалкой | Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки со скакалкой, играть в подвижную эстафеты со скакалкой Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 43 | | Прыжки со скакалкой в движении | | Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры эстафеты | Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых |

| | | | | | |
|----|--|----------------------------------|--|--|--|
| | | | со скакалкой | Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру эстафеты со скакалкой Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | способностей. |
| 44 | | Круговая тренировка | Знать, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 45 | | Упражнения для развития гибкости | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, Знать упражнения для развития гибкости, правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: как выполнять упражнения для развития гибкости, играть в подвижную игру «Снайперы» | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 46 | | Упражнения для развития гибкости | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, Знать упражнения для развития гибкости, правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять упражнения для развития гибкости, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: формирование установки на безопасный образ жизни. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 47 | | Упражнения для развития силы | Выполнять упражнения для развития силы, знать правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать как выполнять упражнения для развития силы, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 48 | | Упражнения для развития силы | Выполнять упражнения для развития силы, знать правила подвижной игры «Снайперы» | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать как выполнять упражнения для развития силы, играть в подвижную игру «Снайперы» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 49 | | Ступающий и скользя- | Знать организационно- | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про- | Стойки и |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| | | щий шаг на лыжах без лыжных палок | | методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | дуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | передвижения, повороты, остановки. |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 51 | | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 52 | | Попеременный одношажный ход на лыжах | | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 53 | | Одновременный одношажный ход на лыжах | | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 54 | | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | | | | «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | |
| 55 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: <i>самостоятельно</i> выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Высокий старт Развитие ловкости. |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 60 | Контрольный урок по | | Знать, как передвигаться | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про- | Стойки и |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------------------|--|--|---|--|
| | | лыжной подготовке | | на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | <p>дуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» .</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | передвижения, повороты, остановки. |
| 61 | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 62 | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | | Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 63 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 64 | | Броски и ловля мяча в парах | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как</p> | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | явлении общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | |
| 65 | | Броски и ловля мяча в парах | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 66 | | Броски и ловля мяча в парах | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 67 | | Ведение мяча на месте и в движении | | Знать технику ведения мяча на месте и в движении, правила подвижной игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте и в движении играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 68 | | Ведение мяча с изменением направления движения | | Знать технику ведения мяча с изменением направления, правила подвижной игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 69 | | Ведение мяча с изменением скорости | | Знать технику ведения мяча с изменением | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада- | Развитие скоростной выносливости |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|
| | | | | <p>скорости движения, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p>чами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением скорости движения, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> |
| 70 | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | | <p>Знать технику броска мета в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | <p>Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости..</p> |
| 71 | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | | <p>Знать технику броска мета в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | <p>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> |
| 72 | | Эстафеты с мячом | | <p>Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | <p>Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.</p> |
| 73 | | Эстафеты с мячом | | <p>Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение</p> | <p>Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости..</p> |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | | сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | |
| 74 | | Упражнения и подвижные игры с мячом | | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителям Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 75 | | Круговая тренировка | | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели., находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловушка с мячом и защитниками» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 76 | | Круговая тренировка | | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели., находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловушка с мячом и защитниками» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 77 | | Преодоление полосы препятствий | | Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 78 | Усложненная полоса препятствий | | Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 79 | Подвижные игры | | Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку | | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> <p>Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.</p> | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку с | | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели,</p> | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|
| | | дальних дистанций | | в подвижную игру «Точно в цель» | находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | |
| 83 | | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | | Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 | | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»- Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 85 | | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | | Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 86 | | Прыжок в высоту способом перешагивание | | Знать, как выполняется прыжок в высоту способом перешагивание, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту способом перешагивание, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| 87 | | Прыжок в высоту способом перешагивание | | Знать, как выполняется прыжок в высоту способом перешагивание, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту способом перешагивание, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 88 | | Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из виса лежа согнувшись | | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 89 | | Тестирование прыжка в длину с места | | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»- Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 90 | | Тестирование наклона вперед из положения сидя, подъема туловища из положения лежа за 30 с | | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 91 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м | | Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай да- | Коммуникативные; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные; самостоятельно | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|
| | | | | леко, собирай быстрее» | формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные; проходить тестирование челночного бега 3 x10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | выносливости.. |
| 92 | | Прыжок в длину с разбега | | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 93 | | Прыжок в длину с разбега на результат | | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 94 | | Метание мяча в цель | | Выполнять разминку с малыми мячами, знать технику метания малого мяча в цель, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание мяча в цель, рассказывать правила подвижной игры «Бездомный заяц» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 95 | | Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | | Знать технику метания мяча с разбега на дальность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | Познавательные; выполнять метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | |
| 96 | | Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность | | Знать правила тестирования метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | Коммуникативные; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные; знать правила и проходить тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 97 | | Беговые упражнения. | | Выполнять беговую разминку, беговые упражнения, знать технику высокого старта, технику бега по дистанции, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать технику высокого старта, беговых упражнений, технику бега по дистанции и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 98 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 99 | | Бег на выносливость | | Выполнять беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: знать как развивать выносливость, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |
| 100 | | Бег на выносливость | | Выполнять | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать | Стойки и |

| | | | | | | |
|-----|--|----------------|--|--|--|--|
| | | | | беговую разминку, знать, как развивать выносливость, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>знать как развивать выносливость</i> , играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | передвижения, повороты, остановки. |
| 101 | | Бег на 500м | | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 500 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>знать как</i> пробегать 500 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 102 | | Подвижные игры | | Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явления общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. | Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Развитие быстроты, выносливости.. |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | выс окий | сре дний | низ кий | выс окий | сре дний | низк ий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, | 5 | 4 | 3 | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| кол-во раз | | | | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.0 0 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| нормативы | | 4 класс | | | | |
|-----------|---|---------|------|------|------|--|
| | | "5" | "4" | "3" | | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 6,0 | 6,6 | |
| | | д | 5,5 | 6,2 | 6,8 | |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м | 10,6 | 11,2 | 11,8 | |
| | | д | 10,8 | 11,6 | 12,2 | |
| 3 | Бег 100 м (сек.) | м | | | | |
| | | д | | | | |
| 4 | Бег 1000 м (мин,сек.) - без учета времени ("+") | м | + | + | + | |
| | | д | + | + | + | |
| 5 | Бег 2000 м (мин-сек.) | м | | | | |
| | | д | | | | |
| 6 | Бег 3000 м (мин-сек.) | м | | | | |
| | | д | | | | |
| 7 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | 9,0 | 9,6 | 10,5 | |
| | | д | 9,5 | 10,2 | 10,8 | |
| 8 | Челночный бег 3x20 м (сек.) | м | | | | |
| | | д | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|------|------|------|
| 9 | Челночный бег 5х20 м (сек.) | м | | | |
| | | д | | | |
| 10 | Челночный бег 10х10 м (сек.) | м | | | |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 155 | 145 |
| | | д | 155 | 145 | 135 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| | | д | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 13 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 80 | 75 | 70 |
| 14 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 100 | 90 | 80 |
| 15 | Отжимания (кол-во раз) | м | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 14 | 11 | 8 |
| 16 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 6 | 4 | 3 |
| 17 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м) | м | | | |
| | | д | | | |
| 19 | Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м) | м | | | |
| | | д | | | |
| 20 | Многоскоки - 8 прыжков (м) | м | 15 | 14 | 13 |
| | | д | 14 | 13 | 12 |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| | | д | 33 | 30 | 28 |
| 22 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | м | 6 | 4 | 2 |
| | | д | 9 | 7 | 5 |
| 23 | Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.) | м | 8 | 6 | 4 |
| | | д | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|
| 24 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 42 | 40 | 38 |
| 25 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 7 | 5 | 3 |
| | | д | 6 | 4 | 2 |

УМК по предмету

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
|---|------------------------------------|------------|
| 1 | Мячи волейбольные | 10 шт. |
| 2 | Мячи баскетбольные | 15 шт. |
| 3 | Мячи набивные | 10 шт. |

| | | |
|----|-----------------------------|------------|
| 4 | Мячи футбольные | 3 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Лыжи на ботинках | 30 пар |
| 7 | Лыжи на мягких креплениях | 30 пар |
| 8 | Лыжные ботинки | 30 пар |
| 9 | Маты | 2 шт. |
| 10 | Гранаты | 8 шт. |
| 11 | Мячи для метания | 3 шт. |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные | 2 шт. |
| 13 | Стенка гимнастическая | 6 пролётов |
| 14 | Гантели - 0,3 и 0,5 кг | 6 шт. |
| 15 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 16 | Рулетка измерительная | 1 шт. |