|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации средней общеобразовательной школы  села Карновар  Протокол № 1 от 27 августа 2022 г.  Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.С.Салюкова |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации средней общеобразовательной школы  села Карновар  № 38 от 27 августа 2022 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.С.Салюкова |

**Рабочая программа  
по ЛИТЕРАТУРНОМУ ЧТЕНИЮ (4 класс)**

**Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации  
средней общеобразовательной школы села Карновар**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Физической культуре» для 4 класса составлена на основе:

·        Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (2009);

·        Учебного плана МБОО СОШ села Карновар на 2022-2023 учебный год;

·        Примерной программы начального общего образования по физической культуре;

·        Авторской программы  физическая культура учащихся 1-4 классов (авторы Т.В Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С. С. Петров.- М.: Вентана - Граф, 2013.

***Цель:***

·         Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

·         Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Задачи:***

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиями, смотрам, эстафетам.

Программа обучения физической культуре***направлена:***

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);

·        реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

·        соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

·         расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

·        усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

На реализацию данной программы в  учебном плане предусмотрено в 4  классе 102 часа (3 часа в неделю).

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

   Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования – ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира

            Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования – формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а так же развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств – гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

   Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, 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 природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

·      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 и  любви.

·      Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

·      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 свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

·      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.

·      Ценность человечества- осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**5. Планируемые  результаты обучения**

**Личностные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической культуры:

§ формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;

§ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

§ формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;

§ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

§ принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

§ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;

§ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

§ развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;

§ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;

§ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образо­вания в области физической культуры:

§  овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществ­ления;

§ освоение способов решения проблем творческого и поис­кового характера;

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

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

§ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

§ использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

§  активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;

§  использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;

§  овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

§  овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;

§  готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

§  определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совме­стной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со­вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

§  готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

§  овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;

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

§  умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образова­ния в области физической     культуры:

§ формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

§ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

§ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

**Планируемые результаты на конец учебного года.**

  В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» **учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:**

**Называть, описывать и раскрывать:**

·      роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

·      значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

·      связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

·      значение физической нагрузки и способы ее регулирования;

·      причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.

***уметь:***

·      выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

·      выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

·      составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

·      варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

·      выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;

·      выполнять двигательные действия при передвижении  на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

·      участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

·      выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

·      организовывать и соблюдать правильный режим дня;

·      подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных  движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

·      измерять собственную массу и длину тела;

·      оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130    5 | 125    4 |
| К выносли­вости | Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координа­ции | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Ученик получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой  деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

**6. Содержание учебного курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре ( 4часа)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью ( 2 часа)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность( 4 часа)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность ( 89 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).  Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди)

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

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

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

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

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **К-во**  **часов** | **Основные виды деятельности** |
| **1**. | **Знание о физической культуре**  Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр  Скелет и мышцы человека  Осанка человека  Стопа человека  Одежда для занятий разными физическими упражнениями | **4** | * Пересказывать тексты об истории  возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире * Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека * Определять понятие «осанка»; * обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя * Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека * Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; * Подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **2.** | **Организация здорового образа жизни**  Правильный режим дня  Закаливание  Профилактика нарушений зрения | **3** | * Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека * Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; * Описывать простейшие процедуры закаливания * Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **3.** | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**  Оценка правильности осанки | **2** | * Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **4.** | **Физкультурно- оздоровительная деятельность**  Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  Физические упражнения для физкультминуток  Физические упражнения для расслабления мышц  Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  Физические упражнения для профилактики плоскостопия  Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | **4** | * Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики * Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки * Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц * Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой * Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики * Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| **5.** | **Спортивно – оздоровительная деятельность**  Лёгкая атлетика (23 ч)  Гимнастика с основами акробатики (22 ч)  Лыжная подготовка (19 ч)  Подвижные и спортивные игры (26 ч) | **89** | * Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега * Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд * Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке * Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам |
|  | **Итого** | **102** |  |

**7. Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока**  **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | **Характеристика видов деятельности** | **Дата** | |
| **Предметные** | **УУД** | **План** | **Факт** |
| 1 | История физической культуры в России.  ОНЗ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:*проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Описывать с помощью иллюстраций  в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными |  |  |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр.  Важнейшие символы Олимпийских игр  ОНЗ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:*понимают значение физического развития | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр |  |  |
| 3 | Опорно-двигательная система человека  ОНЗ | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |  |  |
| 4 | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  ОНЗ | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |  |  |
| 5 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания  ОНЗ | Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |  |  |
| 6 | Способы передвижения человека  Рефл. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |  |  |
| 7 | Понятие о массаже, его функции.  ОНЗ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Определять понятие «массаж»;  объяснять роль массажа |  |  |
| 8 | Приемы массажа.  Р | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать со скоростью 60 м | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия | демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |  |  |
| 9 | Измерение сердечного пульса  ОНЗ | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |  |  |
| 10 | Оценка состояния дыхательной системы  ОНЗ | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |  |  |
| 11 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  ОНЗ | Уметь правильно выполнять  движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно  выполнять  комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |  |  |
| 12 | Физические упражнения для физкультминуток  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |  |  |
| 13 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  Р | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | *Познавательные:*самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:*формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:*ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |  |  |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушений зрения  Р | Научатся:  -технически" правильно бросать и ловить мяч при быстром движении;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:**формулируют вопросы; ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |  |  |
| 15 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |  |  |
| 16 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках Игра «Быстро по своим местам».  ОНЗ | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;  бегать с макс. скоростью на разные дистанции до 60 м;  бегать дистанцию 1 км на время; |  |  |
| 17 | Лёгкая атлетика | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом    Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности *Личностные:*ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ГТО. Развитие скоростно–силовых качеств |  |  |
| 18 | Ходьба  и бег с изменением направления и скорости    Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу.     Челночный бег. Прыжки  с поворотом на 1800. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов.    Эстафеты |  |  |
| 19 | Лёгкая атлетика. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при- мерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением 60 м. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 20 | Метание мяча в цель.  Р | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Бросок теннисного мяча на дальность на точность. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод» |  |  |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;  выполнять строевые упражнения  и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |  |  |
| 22 | Строевые приемы    р | Уметь выполнять построения и перестроения.  Знать правила игры \       «Перестрелка». | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:*проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |  |  |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики. | Уметь выполнять построения и перестроения.  Знать правила эстафет | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности *Личностные:*ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; |  |  |
| 24 | Построения и перестроения.  **Р** | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. 2-3 кувырка вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост |  |  |
| 25  2 ч | Гимнастика с основами акробатики. | Научатся:  -технически" правильно бросать и ловить мяч при быстром движении -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия | Ходьба. Бег. ОРУ в движении.  Техника акробатических упражнений. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно |  |  |
| 26 | Строевые приемы.  **Р** | Уметь организовать свой досуг в движении. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед, полушпагат; мост из положения лежа |  |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа |  |  |
| 28 | Лазание и ползание.  Р | Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:*договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. Оценка техники выполнения акробатических упражнений |  |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики. | Уметь применять  правила техники безопасности во время занятиях.  Знать влияние правильной осанки на здоровье. | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:*допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 30 | Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.  РК | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; |  |  |  |
| 31 | Подвижные игры с волейбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.  ОНЗ | Научатся:  -выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учеников;  -организовывать и проводить подвижные игры в помещении | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:*вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:*договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;  выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |  |  |
| 32 | Подвижные игры с волейбольным мячом. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:*допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Правила и элементы игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 33 | Правила игры в волейбол.  **Р** | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Передача двумя руками от груди.  Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |  |
| 34 | Подвижные игры с волейбольным мячом.  Подвижные игры с волейбольным мячом. | Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека. | *Познавательные:*самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:*формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:*договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 35 | Игра «Кто дальше бросит?»  **Р** | Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений. | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении.  Игра «Вызови по имени» |  |  |
| 36 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.  **Р** | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Ведение и передача мяча. | Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений. | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от груди. Игры: «Вызови меня по имени», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 38 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.    **Р** | Знать пользу физических  упражнений. | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:*используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:*принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от груди. Игра «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей |  |  |
| 39 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Мяч в корзину» | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | ОРУ. Прием мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 40 | Подвижные игры с баскетбольным мячом.  **Р** | Уметь измерять частоту пульса.  Знать простейшие методические правила  Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному». | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ с предметами. Прием мяча двумя руками.  Игра «Подвижная цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 41 | Подвижные и спортивные игры  с мячом. | Научатся:,  - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла  Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:*раскрывают внутреннюю позицию школьника | ОРУ с предметами. Передача  мяча двумя руками от груди.  Игра «Быстро и точно». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 42 | Бросание мяча на дальность.  **Р** |  |  |
| 43 | Подвижные и спортивные игры  с мячом. Урок-игра. | Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися. | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:*выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:*принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от груди. Игры: «Вызови меня по имени», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 44 | Подвижные и спортивные игры  с мячом.    Р | Научатся:,  - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от груди. Игра «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей |  |  |
| 45 | Подвижные и спортивные игры  с мячом.    Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | ОРУ. Прием мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 46 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках . | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:*раскрывают внутреннюю позицию школьника | Техника безопасности на уроках  лыжной подготовки. Строевые упражнения. Повторение.  Ходьба, бег. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах |  |  |
| 47 | Экипировка лыжника.  ОНЗ | Знать разновидности  закаливания. Уметь    применять закаливание.  . | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:*допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения повторение. Скользящий шаг |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.       Ступающий шаг без палок. Техника торможения |  |  |
| 49  3 ч | Лыжные ходы  Р | Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:*выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:*принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте.       Ступающий шаг с палками. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка. Лыжные ходы. | Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека. | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и само- контроль результата | Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» Повороты на месте.  Скользящий шаг  без палок. Игра “Попади в ворота” | 17.01 |  |
| 51 | Повороты на лыжах.  Р | Уметь правильно разложить и надеть лыжи, перестраиваться на лыжах в колонну по | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте.  Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Игра « Салки» |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка. | Уметь выполнять скользящий шаг | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Повороты на месте.  Скользящий шаг с палками.  Подъем лесенкой. Подвижные игры на лыжах. Игра « Салки».     Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. |  |  |
| 53 | Повороты при спуске.  Р | Знать признаки переохлаждения и его предупреждении на занятиях по лыжам. | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:*принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Одновременный  двухшажный ход. Подъем лесенкой.  “Кто быстрее взойдет в гору” |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| 55 | Способы подъема и спуска.  Р | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного резуль- тата | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Повороты на месте. Стойка лыжника. Попеременно двухшажный ход без палок, с  палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки” |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка. | Уметь выполнять технику лыжных ходов  по заданию. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:*раскрывают внутреннюю позицию школьника | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с  палками. Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой». Спуск со склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок |  |  |
| 57 | Равновесие.  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с  палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Прохождение дистанции 1 км. Игра “Кто быстрее взойдет в гору” |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка | Знать правила  безопасного поведения  во дворе во внеурочное время. | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:*выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с  палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат. |  |  |
| 59 | Ходьба и бег на лыжах  Р | Уметь выполнять по  порядку  комплекс  упражнений «Разминка  лыжника». | ***Познавательные:***определяют, где применяются действия **с мячом;**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Повороты на месте.  Скользящий шаг с палками.  Подъем лесенкой. Подвижные игры на лыжах. Игра « Салки».     Эстафета на лыжах. |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Построение с лыжами. Повороты на месте.  Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| 61 | Ходьба и бег на лыжах  РК | Знать о положительном влиянии  систематического закаливания на здоровье человека. | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками |  |  |
| 62 | Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики  ОНЗ | Уметь выполнять  технику  подъёмов  и  спусков. | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ГТО. Развитие скоростно–силовых качеств |  |  |
| 63 | Ходьба и бег. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Тестирования челночного бега 3х10 м.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 64 | Лёгкая атлетика | Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Специальные беговые упражнения, высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, прыжок в длину с места. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. .Игра«Лошадки».  Р | Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам. | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Бег с ускорение 30 м. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 66 | Лёгкая атлетика. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Бросок теннисного мяча на дальность на точность. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Невод» |  |  |
| 67 | Прыжки в высоту.  Р | Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:*проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу.     Челночный бег. Прыжки  с поворотом на 1800. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов.    Эстафеты |  |  |
| 68 | Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Невод». | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | *Познавательные:*самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. *Регулятивные:*используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:*договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:*ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением 60 м. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 69 | Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке.    Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. |  |  |
| 70 | Лёгкая атлетика | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами.  Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.     Эстафеты. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств. |  |  |
| 71 | Метание мяча  надальность.    Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами.  Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.     Эстафеты. Игра «Посадка картофеля» |  |  |
| 72 | Лёгкая атлетика. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Висы и упоры.  Подтягивание в висе (на результат)  Перекаты. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. |  |  |
| 73 | Прыжки в длину и высоту.  РК | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ со скакалкой.   Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |
| 74 | Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Маятник». Развитие силовых способностей |  |  |
| 75 | Кувырок вперед.  ОНЗ | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег.  Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты |  |  |
| 76 | Гимнастика с основами акробатики. | Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей |  |  |
| 77 | Кувырок вперед.  Р | Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке. | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.    "  *Личностные:*ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Развитие силовых способностей |  |  |
| 78 | Гимнастика с основами акробатики Развитие гибкости | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Упражнения у стены. Игра «Маятник». Развитие силовых способностей |  |  |
| 79  4 ч | Упражнения в висе и упорах  Р | Знать как правильно выполнять дыхание во время бега. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |
| 80 | Гимнастика с основами акробатики | Научатся:  -выполнять упражнения для развития равновесия;  -соблюдать правила взаимодействия  с игроками | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 81 | Упражнения в висе и упорах  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег.  Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты |  |  |
| 82 | Гимнастика с основами акробатики. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей |  |  |
| 83 | Лазание по канату.  Р | Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Развитие силовых способностей |  |  |
| 84 | Подвижные и спортивные игры Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Упражнения у стены. Игра «Маятник». Развитие силовых способностей |  |  |
| 85 | Подвижные и спортивные игры | Научатся: -равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |
| 86 | Подвижные и спортивные игры | Научатся:  - технически правильно выполнять двига- тельные действия легкой атлетики | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 87 | Подвижные и спортивные игры | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Строевые упражнения, повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки» |  |  |
| 88 | Подвижные и спортивные игры Развитие координационных способностей  Подвижная игра «Третий лишний». | Научатся :соблюдать правила взаимодействия  с игроками; организовывать и проводить подвижные игры | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками на месте сверху и после передачи вперед. Игра «Вызови по имени» |  |  |
| 89 | Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам  Р | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически- ми упражнениями | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Перемещение в стойке.  Правила и элементы игры в волейбол. Игра  «Перестрелка» |  |  |
| 90 | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | ОРУ. Передача двумя руками на месте сверху и после передачи вперед. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Игра «Вызови по имени» |  |  |
| 91 | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.        Р | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически- ми упражнениями | *Познавательные:*определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ОРУ. Передача двумя руками на месте сверху и после передачи вперед.  Прием мяча снизу над собой и на сетку. |  |  |
| 92 | Подвижные и спортивные игры Развитие  двигательных качеств. | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически- ми упражнениями | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Тестирование виса на время. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 93 | Эстафеты с предметами.  П/игра: «Попади в обруч»  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч ловцу». Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 94 | Подвижные игры с мячом | Знать требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Игра «Снайперы». Тестирование прыжка в длину с места. Развитие ловкости, координации,  быстроты |  |  |
| 95 | Ловля и передача мяча.  Подвижная игра:  «Увертывайся от мяча».  Р | Уметь выполнять стартовый разгон. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Игра «Перестрелка». Тестирование подтягиваний и отжиманий. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 96 | Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.  Р | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | Правила и элементы игры в волейбол. Тестирование виса на время. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 97 | Подвижные и спортивные игры.Эстафеты. | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:*ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Тестирование виса на время. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 98 | Бег с максимальной  скоростью  с высокого старта  60 м (с)  РК | Уметь выполнять ОРУ по порядку. | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч ловцу». Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 99 | Бег с максимальной  скоростью  с высокого старта  60 м (с) | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; о | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Игра «Снайперы». Тестирование прыжка в длину с места. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 100 | Бег 1000 м (мин. с)  РК | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль | ОРУ. Правила и элементы игры в волейбол. Игра «Перестрелка». Тестирование подтягиваний и отжиманий. Развитие ловкости, координации, быстроты |  |  |
| 101 | Бег 1000 м (мин. с)  РК | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:*формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:*проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Специально беговые упражнения. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением 60 м. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 102 | Инструктаж по предупреждению травматизма в летние каникулы. Соревнования на короткие дистанции.    РК | Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения | *Познавательные:*используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:*планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:*используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. |  |  |

**8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Объекты и средства материально-технического обеспече­ния:**

·      козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастиче­ские, комплект навесного оборудования (пере­кладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мяг­кие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки детские, маты гимнастические, коврики (массажные), кегли, флажки, рулетка измерительная, лыжи детские, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахма­ты, шашки, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета:**

·      компьютер, мультимедийное оборудование.

**Печатные средства:**

-Физическая культура: программа 1-4 классы, Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В.Полянская, С.С.Петров.-М.:Вентана-Граф, 2012.-48с

-Физическая культура 3-4  класс: учебник для общеобразовательных учреждений /Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.- М.- Вентана-Граф,2012.-96с

**Электронные образовательные ресурсы**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B

A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9

5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\_dlya\_uchitelei\_fizkulturi/

6. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

7. Сайт «Физкультура» http://www.fizkult-ura.ru/

http://www.alleng.ru/edu/hlth1.html

**Нормативы для учащихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на  перекладине из виса и виса лежа, кол-во раз | 4 | 3 | 2 | 12 – 15 | 8 – 11 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 165 | 130 – 149 | 120 – 129 | 145 – 155 | 130 – 144 | 110 – 129 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,1 – 5,5 | 5,6 – 6,5 | 6,6 – 7,0 | 5,2 – 5,5 | 5,6 – 6,6 | 6,7 – 7,0 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5,00 – 5,29 | 5,30 – 5,59 | 6,00 – 6,30 | 6,00 – 6,29 | 6,30 – 6,59 | 7,00 – 7,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8,00 – 8,29 | 8,30 – 8,59 | 9,00 – 9,30 | 8,30 – 8,59 | 9,00 – 9,29 | 9,30 – 10,00 |