

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ И.Д.
ПАПАНИНА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по УВР _____
О.Ю. Еманова

Приказ № ____ от _____ 2021 г.

Директор _____ Н.А. Антонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС

УЧИТЕЛЬ: Кузнецов И.С.

БОРОК
2021-2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета Физическая культура в 1-11 классах следующее:

Ступень образования	Начальное общее образование				Основное общее образование					Среднее (полное) общее образование (базовый уровень)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Часы в неделю	2+1 / 3	2+1 / 3	2+1 / 3	3	3	3	3	3	3	3	3
										Среднее (полное) общее образование (профильный уровень)	
										4	4

Таким образом, на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Структура курса. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных

особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым

скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети 7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности вработывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечнососудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при вработывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя

и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

4 класс
Тема №1 Знания о физической культуре (3 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. 	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места 	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	занятий; <ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 	

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.	Тест "Проверь себя!" на усвоение правил первой помощи.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
2	III четверть	Развитие физической культуры в России VII - XIX вв.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
3	II четверть	Общее представление о физической подготовке, физической нагрузке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.	Контроль умений определять величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные 	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного 	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
признаки и элементы.	труда, находить возможности и способы их улучшения.	

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации.	Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Соблюдают правила техники безопасности.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
2	II четверть	Измерение частоты сердечных сокращений.	Измеряют пальпаторно частоту сердечных сокращений.	Контроль выполнения комплекса упражнений на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
3	III четверть	Игры и развлечения в зимнее время года.	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

Тема №3 Физическое совершенствование (96 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. 	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. 	<p>оценка знаний теоретического материала.</p>

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	III четверть	Роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Профилактика утомления.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по профилактике утомлений. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
2	IV четверть	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности.	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

Легкая атлетика (21 час)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать 	<ul style="list-style-type: none"> • оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега; • оценка выполнения прыжков через скакалку, многократных прыжков; • скорость бега; • контроль координации (челночный бег 3*10м); • оценка выносливости; • оценка меткости и дальности метания; • самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<p>результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 	

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	<p>Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p>		Свисток
2	I четверть	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование	<p>Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>	Контроль скорости бега (30м)	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		
3	I четверть	Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции (60м). Бег с высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). Развитие скоростных способностей.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
4	I четверть	Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Контроль скорости бега (60м)	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
5	I четверть	Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
6	I четверть	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
7	I четверть	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.	Описывают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют технику прыжковых упражнений.	Контроль выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Подвижная игра «Кот и мыши». Развитие силовых и координационных способностей.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		прыжков в высоту.
8	I четверть	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Мячи набивные 1 кг
9	I четверть	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх,	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.	Мячи набивные 1 кг

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.		
10	I четверть	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые. Прыжки со скакалкой.	Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности.	Контроль прыжков через скакалку за 1 мин.	Флажки стартовые и разметочные с опорой, мяч малый.
11	IV четверть	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
12	IV четверть	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль скорости бега (30м)	Свисток
13	IV четверть	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Контроль скорости бега (60м)	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
14	IV четверть	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
15	IV четверть	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости. Промежуточная аттестация	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования на дистанции до 1 км. Мал: 5.50-отл.; 6.20-хор.;6.50-удовл. Дев: 6.30-отл.;7.00-хор.;7.30-удовл.	Свисток
16	IV четверть	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки,	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых		Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		желуди, орехи».	упражнений.		
17	IV четверть	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль выполнения прыжков многоскоков.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
18	IV четверть	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места. Контрольное упражнение.	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
19	IV четверть	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
20	IV четверть	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
21	IV четверть	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м)	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».	качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.		

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; 	<ul style="list-style-type: none"> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений; контроль уровня развития гибкости; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	основных физических качеств).

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
2	I четверть	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
3	I четверть	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток, флажки.
4	I четверть	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырков. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
5	I четверть	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику кувырков и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка назад.	Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		способностей.			
6	II четверть	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
7	II четверть	«Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Акробатические упражнения.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты
8	II четверть	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра	Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		«Не ошибись!»			
9	II четверть	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты.
10	II четверть	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения»	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль уровня развития гибкости.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
11	II четверть	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	<p>Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
12	II четверть	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	<p>Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
13	II	Сгибание и разгибание рук в	Описывают технику выполнения виса завесом.	Контроль выполнения	Гимнастические маты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Развитие силовых способностей.	Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	сгибания и разгибания рук. Контроль выполнения подтягиваний (м).	гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
14	II четверть	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
15	II четверть	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при	Контроль техники выполнения гимнастической	Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	комбинации.	
16	II четверть	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей.	Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль выполнения лазания по канату.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, конь.
17	II четверть	Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка.
18	II четверть	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,	Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и	Контроль техники выполнения гимнастических	Гимнастические маты, бревно, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		переползания. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	упражнений прикладной направленности.	скамейка.
19	II четверть	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
20	II четверть	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке.		Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		подкидной.
21	II четверть	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка на козла.	Гимнастический козел, бревно, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной.
22	II четверть	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла.	Гимнастическое бревно, козел, гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

Лыжная подготовка (21 час)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и 	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с 	<ul style="list-style-type: none"> попеременный двухшажный ход с палками и без палок; повороты на месте; подъемы и спуск со склона; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		Техника безопасности по	Демонстрируют знания техники безопасности.	Тест на знание	Учебная презентация,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.	требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	видеоролик. Компьютер, экран, проектор.
2		Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
3		Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра "Снежный биатлон"	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
4		Повороты переступанием в движении. Преодоление	Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов.		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		дистанции 1,5 км с ускорением.	Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
5		Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения поворотов в движении.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
6		Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
7		Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
8		Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки
9		Прохождение	Проявляют выносливость и координацию при		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.		
10		Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения двухшажного хода без палок.	Лыжи, палки
11		Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м	Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			совместной игровой деятельности.		
12		Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками.	Лыжи, палки
13		Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
14		Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Развитие выносливости.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости,	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.		
15		Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки
16		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
17		Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции .	Контроль техники торможения "плугом"	Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		«Гонки с выбыванием».	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.		
18		Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1,5 км.	Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
19		Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
20		Прохождение дистанции 2,5км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.		
21		Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки

Подвижные игры (24 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; организовывать и проводить со сверстниками 	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей; самоконтроль (ведение

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I	Подвижные игры для	Излагают правила и условия проведения		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	развития координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка».	подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
2	I четверть	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
3	I четверть	Развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контрольное упражнение на координацию движений.	Свисток
4	I четверть	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Зяец, сторож, Жучка».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
5	I четверть	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в</p>		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
6	I четверть	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	Контрольное упражнение на определение уровня развития скоростных способностей.	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
7	I четверть	<p>Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях</p>	Контрольное упражнение на определение уровня развития силовых способностей.	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
8	I четверть	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой	Контрольное упражнение на развитие способностей к ориентированию в пространстве.	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
9	I четверть	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			правила техники безопасности во время подвижных игр.		
10	I четверть	<p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.</p> <p>Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
11	II четверть	Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Развитие гибкости, координации. Игра «Веревочка под ногами».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки.
12	II четверть	Эстафеты с обручами. Развитие скоростных	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Контроль уровня развития гибкости и координации.	Свисток, гимнастические маты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей».	подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		гимнастические скамейки, скакалки, обручи.
13	III четверть	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают	Контроль умений в ловле, бросках и передаче мяча.	Малые мячи, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		<p>квадратах, кругах.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».</p>	<p>двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
14	III четверть	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».</p>	<p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		<p>Баскетбольные мячи для мини-игры</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
15	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
16	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения ведения баскетбольного мяча в движении.	Баскетбольные мячи для мини-игры
17	III четверть	Броски в цель (корзину). Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяч», «Игры с ведением мяча».	действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
18	III четверть	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
19	IV четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
20	IV четверть	<p>Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p>Осваивают технические действия в волейболе.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Волейбольные мячи
21	IV четверть	<p>Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение</p>	<p>Описывают упрощенные правила игры в волейболе.</p> <p>Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют</p>		Волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
22	IV четверть	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в мини-волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
23	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники перемещений с мячом.	Футбольные мячи, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		изменением направления движения..Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».			
24	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в футбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки

Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять 	<ul style="list-style-type: none"> • техника выполнения плавательных упражнений; • самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «кроль на груди».	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
2		Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
3		Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.		
4		Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
5		Упражнения для освоения способа плавания «басс». Игры на воде.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
6		Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания.

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 4 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часов	Итого: 102 часов
1.Знания о физической культуре	1 (урок 1)	1 (урок 3)	1 (урок 2)		3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (урок 1)	1 (урок 2)	1 (урок 3)		3
3. Физическое совершенствование:	25	19	28	24	96
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			1 (урок 1)	1 (урок 2)	2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности:					
3.2.1. Легкая атлетика	10 (уроки 1-10)			11 (уроки 11 - 21)	21
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	5 (уроки 1-5)	17 (уроки 6-22)			22

3.2.3. Лыжная подготовка			21		21
3.2.4. Подвижные игры	10 (уроки 1-10)	2 (уроки 11-12)	6 (уроки 13-18)	6 (уроки 19-24)	24
3.2.5. Плавание				6	6
3.3. Общеразвивающие упражнения	в процессе уроков				

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

В портфель достижений учеников начальной школы, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля,

самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.4	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.5	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре		
1.6	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	д	
1.7	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.8	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.9	Авторские рабочие программы по	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	физической культуре		
1.10	Учебники по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.11	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.12	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.13	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстративные печатные пособия			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	и Олимпийского движения		
3. Экранно-звуковые пособия			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4. Технические средства обучения			
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	д	
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	д	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	д	
4.5.	Мегафон	д	
4.6	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
			акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	д	
4.8.	Принтер лазерный	д	
4.9.	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	д	
4.12	Мультимедиапроектор	д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25x1,25
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
5.1.	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4.	Козел гимнастический	г	
5.5.	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7.	Брусья гимнастические,	г	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	разновысокие		
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	г	
5.21	Коврик гимнастический	к	
5.22	Станок хореографический	г	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра	г	
5.25	Маты борцовские	г	
5.26	Маты гимнастические	к	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	к	
5.28	Мяч малый (теннисный)	к	
5.29	Скакалка гимнастическая	к	
5.30	Мяч малый (мягкий)	к	
5.31	Палка гимнастическая	г	
5.32	Обруч гимнастический	д	
5.33	Коврики массажные	д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	д	
Легкая атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.37	Барьеры л/а тренировочные	г	
5.38	Флажки разметочные на опоре	г	
5.39	Лента финишная	д	
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.41	Рулетка измерительная (10м; 50м)	д	
5.42	Номера нагрудные	г	
Спортивные игры			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.45	Мячи баскетбольные	г	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.47	Жилетки игровые с номерами	г	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.49	Сетка волейбольная	д	
5.50	Мячи волейбольные	г	
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.52	Табло перекидное	д	
5.53	Ворота для мини-футбола	д	
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.56	Мячи футбольные	г	
5.57	Номера нагрудные	г	
5.58	Компрессор для накачивания мячей	д	
Туризм			
5.59	Палатки туристские (двух местные)	г	
5.60	Рюкзаки туристские	г	
	Комплект туристский бивуачный	д	
Измерительные приборы			
5.61	Пульсометр	г	
5.62	Шагомер электронный	г	
5.63	Комплект динамометров ручных	д	
5.64	Динамометр становой	д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
5.66	Тонометр автоматический	д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	д	
Средства доврачебной помощи			

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.68	Аптечка медицинская	д	
Дополнительный инвентарь			
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6. Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
7. Пришкольный стадион (площадка)			

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
7.7	Гимнастический городок	д	
7.8	Полоса препятствий	д	
7.9	Лыжная трасса	д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 ≤	7,3-6,2	5,6 ≥	7,6 ≤	7,5-6,4	5,8 ≥
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 * 10м, с	7	11,2 ≤	10,8-10,3	9,9 ≥	11,7 ≤	11,3-10,6	10,2 ≥
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 ≥	115-135	155 ≤	90 ≥	110-130	150 ≤
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 \geq	730-900	1100 \leq	500 \geq	600-800	900 \leq
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1 \geq	3-5	9 \leq	2 \geq	6-9	11,5 \leq
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 \leq			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девочки)	7				2 \geq	4-8	12 \leq
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18