Российская Федерация

Тюменская область

Ишимский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа

филиал Новокировская начальная школа – детский сад

Рассмотрено: Принято: Утверждаю:

Методическое объединение Методический Совет Заведующий Новокировской НШДС

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_20\_\_\_г Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Смирнова

Руководитель \_\_\_\_\_\_Т.Г.Соловьева Председатель \_\_\_\_\_\_ З.А.Изулина «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**Рабочая программа**

по учебному предмету «Физическая культура » 4 класс

на 2016-2017 учебный год

Составитель: учитель Чаукерова Л.В..

п.Новокировский

2016

**1.Пояснительная записка**

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. № 373), Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред. А.П.Матвеева , письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07мая 2015 №НТ-530/08 «О примерных основных образовательных программах» и с учётом программы «Перспективная начальная школа» и авторов. А.П.Матвеева, М.В.Малыхиной.

**2.Общая характеристика учебного курса «Физическая культура» 4 класс**

Рабочая программа учебного курса учитывает особенности обучения физической культуре младших школьников. Она полностью отвечает требованиям времени, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций. Значительное место уделяется формированию ценностных ориентиров и эстетических идеалов. Включены материалы, расширяющие представление младших школьников о России, спортсменах и формируют чувство гордости за свою страну и ее достижения в разных сферах.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формировании у учащихся 4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Цели и задачи**

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение **целей**

-укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

-формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие координационных способностей;

-формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

-приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

-воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

-развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

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

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 408 часов для обязательного изучения предмета « Физическая культура» на ступени начального общего образования. Согласно базисному плану МАОУ Тоболовская СОШ филиал Новокировская начальная школа – детский сад на изучение «Физической культуры» в 4 классе отводится 3 часа в неделю ( 102 часа за год).

4. **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» 4 класс**

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

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

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5.Личные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

-Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

-Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

-Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

-Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

-Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

-Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

-Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

-Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

-Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формирование универсальных учебных действий***:*

Личностные УУД

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

 Целеполагание,

 волевая саморегуляция,

 коррекция,

 оценка качества и уровня усвоения.

 Контроль в форме сличения с эталоном.

 Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и  выделение необходимой информации

Анализ объектов;

Синтез, как составление целого из частей

Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**6.Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности»** содержит

представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

***Развитие координации движений****:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).  
***Формирование осанки****:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.  
 ***Развитие силовых способностей:***динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале раздела «Легкая атлетика»**  
***Развитие координации движений****:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.  
***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).  
***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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок ; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

***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 оборудованием

*.* В **4** **классе**, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.   
      В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

**Результаты изучения учебных предметов**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**В результате учащиеся научатся**:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащиеся получат возможность научиться**:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах

**Критерии нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

      старт не из требуемого положения;

      отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

     несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.  **7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

Учащиеся 4 класса **должны  иметь представление**:

       о зарождении древних Олимпийских игр;

       о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

     о правилах проведения закаливающих процедур;

 об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

       вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

       выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

       выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

       выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

       выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

       демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. ).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 -120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—5,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

      Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** | ***Тематическое планирование*** | | ***Характеристика деятельности учащихся*** | |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*** | | | | |
| ***Физическая культура 4 часа*** | | | | |
| 1. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под- бор одежды, обуви и инвентаря.  4.Правила поведения во время купания в естественных водоемах . | | ***Понятие о физической культуре***  ***Основные способы передвижения человека***  ***Профилактика травматизма***  ***Правила поведения на водоёмах*** | | **Определять** и кратко  **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и и спортивными играми.  **Выявлять** различия в  основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил  предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  **иметь представление** о возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма |
| ***История физической культуры*** | | | | |
| 1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии | | **Иметь представление** о возникновении физической культуры  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  **Иметь представление** о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии; |
| ***Физические упражнения*** | | | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных  физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия  3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств  4.Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС | | ***Представление о физических упражнениях.***  ***Представление о физических качествах.***  ***Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС*** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие  основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выполнять** характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** | | | | |
| ***Самостоятельные занятия и* наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности** | | | | |
| 1.Организация и проведение  подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах.  2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями  3.Составление режима дня.  4. Выполнение простейших  закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | | ***Игры и развлечения в зимнее время года.***  ***Игры и развлечения в летнее время года.***  ***Подвижные игры с элемента- ми спортивных игр***  ***Измерение частоты сердечных сокращений*** | | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  **Уметь** измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно).  **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО*** | | |
| ***Физкультурно – оздоровительная деятельность*** | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз  4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований. | ***Оздоровительные формы занятий***  ***Развитие физических качеств***  ***Развитие двигательных качеств в спортивных играх*** | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному  выполнению упражнений в оздоро- вительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  **Выполнять** комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| ***Лёгкая атлетика*** | | |
| ***1.Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финишированиеОбщеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета.     ***2.Броски***большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. ***3.Метание***  малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..   4.***Прыжки:***на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. | ***Беговая подготовка***  ***Броски большого мяча***  ***Метание малого мяча***  ***Прыжковая подготовка*** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега  различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.  уметьвыполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | |
| ***1.Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  ***2.Акробатические упражнения* -** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  ***Акробатические комбинации*** *например*: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед  .3*.****Упражнения на нестандартной гим- настической перекладине****:* висы.  ***4.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня*** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;  ***5.Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)-*** передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)  ***6.Гимнастические упражнения. прикладного характера****.*  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке  ***7. ОФП***  **Общеразвивающие упраж*нения*** из базовых видов спорта | ***Движения и передвижения строем***  ***Акробатика***  ***Снарядная акробатика***  ***Прикладная гимнастика***  ***Общефизическая подготовка*** | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Подвижные игры*** | |  |
| ***1.На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»****- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*  ***Подвижные игры типа:***  «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». *«Веселые задачи», «Запрещенное движение»* (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела  **2.*На материале раздела «Легкая атлетика»*** - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:  ***Подвижные игры типа***  ***:«***Не оступись», *«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.* ***3.На материале раздела «Спортивные игры» -***   *Футбол:* подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» *и др.*   *Баскетбол:* подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки». | ***Подвижные***  ***игры*** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | **Выполнять**  простейшие акробатические и гимнастические композиции; выполнять строевые упражнения; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета. | |
| ***Лыжи*** |  | |
| ***1.На материале раздела «лыжи»*** *игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость , скорость и координацию.*  ***Лыжные ходы***  Бесшажный ход, Одношажный ход, Двушажный ход, Попеременный ход, Четырехшажный,  Подъемы: ступающим шагом, елочкой, лесенкой.  Спуски: в средней и низкой стойке.  Торможегние: упором, плугом.  **2.*На материале раздела «Лыжная подготовка»*** - ходьба, бег.  ***Подвижные игры типа***  Кто быстрее», «Накаты», «Прокатись через ворота», «Сумей догнать», «Подними предмет» | ***Лыжная подготовка*** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной  организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** последовательность выполнения упражнений.  **Осваивать** двигательные  действия, составляющие содержание упражнений.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в упражнениях  **Моделировать** технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения при выполнении заданий, в различных условиях деятельности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | **Выполнять**  лыжные ходы, спуски, подъемы. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Спортивные игры*** | | |
| ***1.Баскетбол***  Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники.  ***2.Волейбол, пионербол.***  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подача мяча.  ***3.Футбол***  Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; | ***Спортивные игры*** | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| ***ТРЕБОВАНИЯ*** | уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.  уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **УУД** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Формы контроля** |
|  | | | | | | |
| 1 |  | ТБ по легкой атлетики . Бег с заданным темпом и скоростью. | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.  Встречная эстафета. | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * 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. * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;   **Предметные результаты**   * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;   формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 2 |  | Виды ходьбы и бега. Равномерный бег 3 мин | . Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.  Встречная эстафета. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **3.** |  | Равномерный бег 4 мин . Подвижная игра «Смена сторон». | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Смена сторон».  Развитие координационных способностей. | Правила работы с мячом.  Держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 4 |  | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра  «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км). | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 5 |  | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 6 мин. | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м).  Игра «Горелки». Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **6** |  | Равномерный бег  7 мин.  Подвижные игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра ««Кот и мыши». Круговая эстафета Развитие координационных способностей. | Правила работы с мячом.  Держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
|  |  | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. | ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | Бегать на время 500м | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 8 |  | Полоса препятствия. Равномерный бег 9 мин. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. | Бегать в равномерном темпе | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **9** |  | Равномерный бег 10 мин . Подвижные игры  Игра «Гуси-лебеди»  Игра «Невод». Эстафеты с мячом. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 10 |  | Полоса препятствия. Равномерный бег 11 мин. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | Бегать в равномерном темпе | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 11 |  | Полоса препятствия. Кросс 1 км. | ОРУ в движении. Кросс  1 км. | Бегать в равномерном темпе. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **12** |  | Подвижные игры. «Перестрелка», «Смена сторон» | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка», «Смена сторон». | Правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 13 |  | Бег с ускорением  30 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Игра «Гуси-лебеди» | Бегать с максимальной скоростью (до 30 м) | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 14 |  | Бег с ускорением 60 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. | Бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **15** |  | Подвижные игры: «Перестрелка» (с 4 мячами).  «Зайцы в огороде»,  «Волк во рву» | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами).,  «Зайцы в огороде»,  «Волк во рву»  Развитие координационных способностей. | **Личностные результаты**  •развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  •развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;  **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок.  **Личностные результаты:**   * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Реагировать на летящий через сетку мяч. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 16 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. | Правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 17 |  | Ходьба и бег. Ходьба на носках, пятках. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) . | Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **18** |  | Эстафеты. Равномерный бег 8 мин. | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. | Выполнять эстафетный бег с различными предметами. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 19 |  | Ходьба и бег. Челночный бег 3\*10 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3\*10м. Игра «Смена сторон» | Челночный бег 3\*10 м. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 20 |  | Челночный бег 3\*10 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди». | Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **21** |  | Подвижные игры. «Перестрелка, «Лиса и куры»,  «Прыгающие воробушки». | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка», «Лиса и куры»,  «Прыгающие воробушки». | Выполнять подачу мяча через сетку. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 22 |  | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 23 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги». | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **24** |  | Подвижные игры. Игра «Перестрелка».  «Попади в мяч». | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка», «Попади в мяч». | Выполнять подачу мяча через сетку. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 2 ч  25 |  | Прыжки в длину с разбега. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 26 |  | Прыжки на месте, с продвижением вперед. | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | Выполнять прыжок в длину с места. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **27** |  | Пионербол. Правила игры. | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Знать правила игры в «Пионербол».  Выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 28 |  | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 29 |  | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **30** |  | Пионербол. Расстановка игроков. | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | Играть в игру «Пионербол». | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 31 |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 32 |  | Метание малого мяча в цель. | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Правильно выполнять метательные движения. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **33** |  | Пионербол. Действия игрока на площадке. | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | Играть в игру «Пионербол». | Демонстрация уровня физической подготовленности |
|  | | | | | | |
| 34 |  | Акробатика.  Строевые упражнения. | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * 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.   **Предметные результаты**   * характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;   находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 35 |  | Строевые упражнения. Выполнение команд. | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Ходьба по бревну. | Выполнять строевые команды и акробатические элементы | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **36** |  | Пионербол. Переходы. | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | Выполнять переходы по игровым зонам. Играть в игру «Пионербол». | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 37 |  | Прыжки через скакалку. | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» | Выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 38 |  | Кувырок вперед, кувырок назад. | Выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **39** |  | Пионербол. | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | Знать правила игры в «Пионербол» и уметь их применять | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 40 |  | Мост из положения, лежа на спине. | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Мост из положения, лежа на спине. | Выполнять строевые команды, акробатические элементы. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 41 |  | Перекаты в группировке. | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.  Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». | Выполнять прыжки через скакалку | Демонстрация уровня физической подготовленности |
|  | | | | | | |
| **42** |  | Эстафеты с предметами. | ОРУ в движении. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | **Личностные результаты:**   * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Выполнять эстафеты с предметами. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 43 |  | Строевые упражнения. Вис стоя . | ОРУ. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 44 |  | Равновесие.  Вис, стоя и лежа. | ОРУ. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей. | Выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **45** |  | Встречные эстафеты. | ОРУ в движении. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку | Выполнять эстафеты с предметами. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 46 |  | Равновесие..  Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре, лежа на гимн. скамейке. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | Выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, на пресс, на развитие гибкости. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 47 |  | Равновесие. Висы. Подтягивания в висе. | Выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **48** |  | Игры по выбору учащихся. Игра «Западня», «Космонавты» | Игры. | Выполнять правила игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| *3 ч*  49 |  | Инструктаж по ТБ. Лыжи.  Передвижения на лыжах ступающим шагом. | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего шага; ступающий шаг на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м ступающим шагом | Выполнять организующие команды «Лыжи  на плечо!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!», технику ступающего шага, ступающий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 50 |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок . | Скользящий шаг на лыжах с палками и без; | Выполнять правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **51** |  | Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее». | Разминка на лыжах. | Знать и выполнять правила игры. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 52 |  | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего шага; ступающий шаг на лыжах без палок; | Выполнять приемы действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 53 |  | Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом | Прохождение лыжной дистанции 300 метров без лыжных палочек. | • **иметь** представление о передвижениях на лыжах и о правилах безопасности при эксплуатации лыжного оборудования, об организующих командах: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!», о личной гигиене при занятиях на улице при минусовой температуре, о появлении первых спортивных соревнований, об истории появления мяча, истории зарождения первых Олимпийских игр;  • **уметь** выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, попеременным двухшажным ходом с палками, одновременным одношажным ходом с палками, «змейкой», повороты на лыжах переступанием, «веером», спуск в высокой и низкой стойках, подъем на склон «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом», обгон на лыжах; броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя, броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя, прыжки в высоту с прямого разбега, спиной вперед, нижнюю подачу; вращение обруча, стойку на голове; играть в подвижные игры.  **Личностные результаты**  •развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  •развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты**  • овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности;  **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок.  **Личностные результаты:**   * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Выполнять приемы действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **54** |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Разминка на лыжах. | Знать и выполнять правила игры. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 55 |  | Передвижение на лыжах бесшажным ходом. | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; повороты «Веером» на лыжах; | Выполнять приемы действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 56 |  | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | Организующие команды «Лыжи на плечо!»,  «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками; поворот «Солнышко» на лыжах; | Выполнять правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **57** |  | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота» | Разминка на лыжах. | Знать и соблюдать правила игры | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 58 |  | Подъем на склон  «лесенкой»  на лыжах. | Подъем на склон  «елочкой», «лесенкой»; подвижная игра на  лыжах «Кто дальше?» | Выполнять приемы действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 59 |  | Подъем на склон «елочкой»  на лыжах. | Подъем на склон  «елочкой», «лесенкой», «ступающим шагом»; | Выполнять правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **60** |  | Подвижная игра на лыжах «Сумей догнать» | Разминка на лыжах. Прохождение по лыжне без лыжных палок. | Выполнять правила игры. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 61 |  | Прохождение дистанции 1 км (на время) | Прохождение дистанции 1 км (на время) | Выполнять приемы и правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре.  Выполнять правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре | Демонстрация уровня физической подготовленности  Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 62 |  | Торможение «плугом» на лыжах. | Разминка на лыжах. Прохождение по лыжне без лыжных палок. Торможение «плугом» на лыжах |
| **63** |  | Подвижная  игра на лыжах «Подними предмет». | Разминка без лыж. | Выполнять приемы и правила безопасности при нахождении на улице при минусовой температуре. | Демонстрация уровня физической подготовленности. |
| 64 |  | Гимнастика ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в упоре, лежа на гимнастической скамейке. | ОРУ. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. Перестроения. | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 65 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. | Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **66** |  | Игра «Посадка картофеля». Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 67 |  | Опорный прыжок (ноги врозь). Лазание по гимнастической стенке. | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по мини бревну . Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.  ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Напрыгивание на снаряд.. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | Лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 68 |  | Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. | Лазать по гимнастической стенке. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **69** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись». Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 70 |  | Опорный прыжок через коня (ноги под собой). Передвижение по гимнастической скамейка разными способами. | ОРУ. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | Лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 71 |  | Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. | ОРУ. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | Лазать по гимнастической стенке; гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **72** |  | Игра «Мяч - среднему». Ведение мяча на месте и в движении. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 73 |  | Работа на гимнастическом минибревне. Перелезание через коня. | ОРУ. Работа на гим-настическом минибревне. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | Выполнять лазание, опорный прыжок. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 74 |  | Произвольный комплекс упражнений на минибревне. Полоса препятствий. | ОРУ. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Выполнять комплекс упражнений на минибревне, лазать по стенке, по канату. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **75** |  | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 76 |  | Круговая тренировка. | Организационные команды; разминка в движении; круговая тренировка; подвижная игра «Совушка»; | выполнять организационные команды, разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; играть в подвижную игру «Совушка»; | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 77 |  | Бросок двумя руками от груди. | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **78** |  | Подвижные игры «Совушка», «Охотники и обезьяны». | ОРУ с мячом.. Игра «Совушка»., «Волк во рву».  Развитие координационных способностей. | Знать правила игр и выполнять их. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 4 ч  79 |  | . Бросок мяча в кольцо. | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 80 |  | Передвижения баскетболиста.. | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | **Личностные результаты:**   * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * 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; * 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.   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **81** |  | Игра «Мяч в обруч». | Игра «Мяч в обруч». | Знать правила игр и выполнять их. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 82 |  | Лазание по канату удобным способом. | ОРУ. Лазание по канату удобным способом | Владеть техникой передвижения по канату. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 83 |  | Повороты на месте с мячом в руках | ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | Владеть техникой игрока. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **84** |  | Игра «Не давай мяч водящему». | Игра «Не давай мяч водящему». | .Знать правила игр и выполнять их. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 85 |  | Ведение мяча с обводкой соперника. | ОРУ. Ведение мяча.. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему. Развитие координационных способностей. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 86 |  | Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах - учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **87** |  | Эстафеты с мячами. | Эстафеты с мячами. | Правильно выполнять эстафеты, соблюдая правила. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 88 |  | Равномерный бег до 3 мин. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 89 |  | Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Многоскоки.. | ОРУ. Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». | Правильно выполнять технику прыжка.  Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **90** |  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | Игра «Прыгуны и пятнашки | Знать правила игр и выполнять их. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 91 |  | . Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через скакалку. Бег 30 м. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * 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.   **Предметные результаты**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;   формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 92 |  | Равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места. . Бег 60 м. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **93** |  | Игры «Салки на марше». «Кузнечики». | ОРУ в движении. Равномерный бег . Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 94 |  | Равномерный бег с изменением направления, ритма и темпа до 7 мин..  Бег 500 м. | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 95 |  | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 8 мин. Челночный бег 3\*10 м. Комбинированный урок | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. | Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **96** |  | Игра «Эстафета зверей». «Смена сторон». | Игра «Эстафета зверей». «Смена сторон». | Соблюдать и выполнять правила игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 97 |  | Равномерный бег до 9 мин. Прыжки в длину с разбега. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 98 |  | Равномерный бег до10 мин. | Бег 1 км. |  | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **99** |  | Эстафеты. Игра ««Парашютисты». | Эстафеты. Игра ««Парашютисты». | Соблюдать и выполнять правила игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 100 |  | Высокий старт.  Метание набивного мяча из разных положений. | ОРУ. Техника высокого старта. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в метании; | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| 101 |  | Низкий стар.  Метание малого мяча в цель.. | ОРУ. Техника низкого старта. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
| **102** |  | Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Соблюдать и выполнять правила игр. | Демонстрация уровня физической подготовленности |
|  | | | | | | |