**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа №40 г.Улан-Удэ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тарбаев В.В./  ФИО  Протокол № 1 от  «29» августа2018г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ №40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/СвириденкоЕ.В.  ФИО  «30» августа2018г. | **«Утверждаю»**  Директор «МАОУ СОШ№40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Б.Д.Цыбикжапов  ФИО  Приказ № 327от  « 30» августа 2018г. |

**Рабочая программа**

**Гельманова Ольга Наильевна**

Ф.И.О., категория

**По физической культуре, 4 класс**

Предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«30» августа 2018г

2018-2019г

**Пояснительная записка**

***Рабочая программа по физической культуре*** разработана в соответствии  с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта  начального общего образования. ( Приказ Минобрнауки №373 от 06.10.2009)

Примерной  программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 1-4 классы. / сборник рабочих программ. Физическая культура. 1-4 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева.  – М.: Просвещение, 2011.

- Основной общеобразовательной программы начального  общего образования МАОУ СОШ №40.

Рабочая программа составлена по УМК А. П Матвеев. ФГОС

Общие цели учебного предмета

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Приоритетные формы и методы работы с учащимися – приоритетные виды и формы контроля

Основные методы и формы, используемые на уроках:

1.фронтальный

2.поточный

3.посменный

4. групповой

5.индивидуальный.

Формы контроля: текущий, предварительный, итоговый.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

1.Равномерный метод

2.Переменный метод

3.Повторный метод

4.Интервальный метод

5.Соревновательный метод

6.Игровой метод

7.Круговой метод

**Сроки реализации рабочей программы**

2018-2019 учебный период, 34 недели(102 часов)

**Структура рабочей программы**

Программа состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

2. Содержание учебного курса

3. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

**Национально-региональный компонент представлен в III разделе подвижных игр,IIIчетверти**

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

**Предметные результаты.**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

**Учащиеся должны знать**:

* Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
* О способах и особенностях движений, передвижений
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
* О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
* О причинах травматизма на занятиях физической культуры

**Учащиеся должны**:

* Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
* Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
* Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
* Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
* Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
* Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
* Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
* Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

1.1Контрольно – измерительные материалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| **Прыжок в длину с места** | см | 165 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| **Прыжок в высоту способом перешагивания** | см | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-во раз | 16 | 11 | 7 | 11 | 7 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| **Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)** | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |

1.2Основной инструментарий для оценивания результатов

Личностные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки**  **Осуществление обратной связи** | Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)  Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры  учитель, обучающиеся    **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учитель физической культурыв рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.    Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.)  Тестовые задания, разработанные учителем.    Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.  **Результаты продвижения в** формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.  Осуществление обратной связи через:  1. Информированность:  обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).  2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

Метапредметные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки** | Ссформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.  Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью**.**  учитель, обучающиеся    **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводит учительв рамках:  - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы;  - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности;  - по итогам четверти, полугодия.  2. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листа.  3. Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).  Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.  **Результаты продвижения в** формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки. |

Предметные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Процедура внутренней оценки** | |
| **Предмет оценки**  **Задача оценки данных результатов**  **Субъекты оценочной деятельности**  **Форма проведения процедуры**  **Инструментарий**  **Методы оценки**  **Осуществление обратной связи** | Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.    Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;  работать с информацией: самостоятельно находить, осмыс­ливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.  Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;  - определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;  - определение возможностей индивидуального развития обучающихся**.**  Учитель, обучающиеся.    **Персонифицированные мониторинговые исследования** проводят:  1. Учительв рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.  2. Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).  В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».  Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).    1. Информированность:   * обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).   2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе. |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

2. Содержание учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе на 2018-2019 учебный год, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю)

1 четверть – 27ч

2 четверть - 21ч

3 четверть – 30ч

4 четверть – 24ч

**Учебно - тематический план**

**по физической культуре для 4 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Раздел | Тема | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | Ходьба и бег  Прыжки  Бросок малого мяча | 5  3  3 |
| Кроссовая подготовка | 14 |
| Подвижные игры | 2 |
| 2 | Гимнастика | Акробатика. Строевые упражнения. | 6 |
| Равновесия. Строевые упражнения. | 6 |
| Висы. Лазание. | 6 |
| Подвижные игры | 3 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подвижные игры на основе баскетбола. | 24 |
|  | Подвижные игры. | 3 |
|  | **НРК** | **Русская народная игра « Лапта»** | 3 |
| Или | | | |
| 3 | Лыжные  гонки | Лыжная подготовка | 24 |
|  | Подвижные игры | 6 |
| 4 | Легкая атлетика | Подвижные игры на основе Легкой атлетике | 7 |
| Лёгкая атлетика | Ходьба и бег  Прыжки  Бросок малого мяча | 4  3  3 |
|  | Подвижные игры | 7 |

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

Равномерный медленный бег 3мин

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м),  (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс *(1 км)*по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон»,  «Кот и мыши»,  «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи»,  «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры  «Невод», Игра «Третий лишний»,  «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

**Лапта**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и  в движении.

Ведение мяча на месте с высоким,  средним,  низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу»,  «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ*

*Акробатические упражнения*

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?»,  «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м).*Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры  «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч»,  «Лисы и куры», «Веревочка под ногами»,  «Обезьянки»,  «Ниточка-иголочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев,  в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры  «Аисты»,  «Резиночка»,  «Медсанбат».

*ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ*

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**3. Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы урока** | **Дата**  **План/факт** | **Контроль** | **Планируемые результаты**  **обучения** | |
| **Освоение предметных знаний** | **УУД** |
| **Легкая атлетика (11 часов) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 1 | **Ходьба и бег (5часов)**  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. |  | текущий | -Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой.  -Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков.  -Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.  -Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.  -Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  -Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  -Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).  -Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых упражнений  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование мотивации к урокам ФК.  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». Понятие «эстафета», «старт», «финиш». |  | текущий |
| 6 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «гуси - лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств. Влияние бега на здоровье. |  | текущий |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «лиса и куры». Развитие скоростно - силовых качеств. |  | текущий |
| 8 | Прыжок в дину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. |  | текущий |
| 9 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий | -Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  -Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  - применять упражнения в метании теннисного мяча для развития скоростно-силовых способнотей.  -Соблюдать правила безопасности.  -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств. Современное Олимпийское движение. |  | текущий |
| **Подвижные игры на основе легкой атлетике (14 часов) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 12 | **Бег по пересеченной местности (14 часов)**  Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий | -Осваивать технику бега на длинные дистанции.  -Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **М.** Распределение нагрузки и отдыха в процессе двигательной деятельности  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 13 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 14 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 15 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 16 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 17 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 18 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 19 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 20 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 21 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 22 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 23 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 24 | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 25 | Кросс (1 км). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 26 | ОРУ с обручами. Игры «заяц без логова», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| 27 | ОРУ с обручами. Игры «заяц без логова», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Гимнастика (18часов) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 28 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки | текущий | -Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  -Различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», смыкание и размыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по двое.  -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки  **П.** Выделение необходимой информации  **Р.** Способность к волевому усилию  **Р.** Бережное отношение к инвентарю и оборудованию  **П.**Различать и выполнять строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!», «вольно!». Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Поз.** Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций  **П**. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 29 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «что изменилось?». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 30 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей | текущий |
| 31 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 32 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 33 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «западня». Развитие координационных способностей. | Оценка техники выполнения комбинации |
| 34 | **Висы. Строевые упражнения (6 часов)**  Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |  | текущий | -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  -Соблюдать правила техники безопасности  при выполнении акробатических и гимнастических упражнений  -Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. |
| 35 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 36 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 37 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 38 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 39 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | Подтягивания:  М:5-3-1  Д:16-11-6 |
| 40 | **Лазание, упражнения в равновесии (6 часов)**  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |  | текущий | -Описывать и осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимн. коня, лазание по наклонной скамейке.  -Соблюдать правила безопасности.  -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. |
| 41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 42 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 45 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «аисты». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 46 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  -Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей  **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 47 | ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 48 | ОРУ с мячами. Игры «наступление», «метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | | | |
| 49 | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей. |  | текущий | -Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  -Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Осваивать технические действия из спортивных игр.  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  -Развивать физические качества.  -Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | **Р.** Бережное отношение к инвентарю и оборудованию  **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных иг  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов  **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей  **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «мяч - среднему». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «борьба за мяч». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «обгони мяч», «перестрелка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 61 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 62 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 63 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 64 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «школа мяча». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 68 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 70 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 71 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 72 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 73 | **Подвижные игры (3часа) Национально – региональный компонент (3 часа)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий | -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 74 | **Русская народная игра «Лапта»** |  | текущий |
| 75 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 76 | **Русская народная игра «Лапта»** |  | текущий |
| 77 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 78 | **Русская народная игра «Лапта»** |  | текущий |
| **Лыжные гонки (24 часа) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 49 | **Лыжные гонки (24 часа)**  Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |  | текущий | Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. |
| 50 | Ступающий шаг без палок |  | текущий |
| 51 | Ступающий шаг с палками |  | текущий |
| 52 | Передвижение скользящим шагом  без палок |  | текущий |
| 53 | Передвижение скользящим шагом  с палками. |  | текущий |
| 54 | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. |  | текущий |
| 55 | Скользящий шаг с палками. |  | текущий |
| 56 | Повороты переступанием вокруг пяток. |  | текущий |
| 57 | Подъем ступающим шагом. |  | текущий |
| 58 | Спуски  в высокой стойке |  | текущий |
| 59 | Подъём «лесенкой» |  | текущий |
| 60 | Спуски в низкой стойке. |  | текущий |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 62 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 64 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  | текущий |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 66 | Повороты переступанием. |  | текущий |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2-х км |  | текущий |
| 70 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2-х км. |  | текущий |
| 72 | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. |  | Без учёта времени |
| 73 | **Подвижные игры (6 часов)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий | -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **П.** Участие в подвижных играх и спортивных мероприятиях  **Р.** Умение контролировать и оценивать свои действия  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр. |
| 74 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 75 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 76 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 77 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 78 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| **Подвижные игры на основе легкой атлетике (7 часов) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 79 | **Бег по пересеченной местности (7 часов)**  Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |  | текущий | - Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. |
| 80 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 81 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 82 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 83 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 84 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 85 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 86 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных иг  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 87 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 88 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Легкая атлетика (10 часов) выполнение норм ГТО** | | | | | |
| 89 | **Ходьба и бег (4 часа)**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи».  Развитие скоростных способностей. |  | текущий | Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  -Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | **П.** Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |  | текущий |
| 91 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |  | текущий |
| 92 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». |  | текущий |
| 93 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 96 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 97 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 99 | **Подвижные игры (4 часа)**  ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Соблюдать правила техники безопасности в подвижных играх.  -Уметь организовать подвижную игру. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 100 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 101 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 102 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |

Приложения к программе

Контролируемые элементы содержания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Дата выполнения | Дата выполнения |
| 1. | Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест). | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость). | 13.09 |
| 2. | Челночный бег 3х10 метров (тест). | -Осваивать технику бега различными способами. | 16.09 |
| 3. | Бег на выносливость. 9-минутный бег (тест). | Распределение силы по дистанции | 27.09 |
| 4. | Прыжок в длину с места (тест). | Осваивать технику прыжковых упражнений  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | 28.09 |
| 5. | Подтягивание | Подъем туловища без рывков | 16.10 |
| 6. | Бег на лыжах 1 км на время. | Освоение технике передвижения на лыжах | 18.01 |
| 7. | Бег на лыжах 2 км без учета времени. | Освоение технике передвижения на лыжах. Распределения сил по дистанции | 21.01 |
| 8. | Наклон вперед из положения сидя (тест). | Выполнение с максимальной амплитудой | 04.02 |
| 9. | Челночный бег 3х10 м (тест). | -Осваивать технику бега различными способами. | 11.03 |
| 10. | Прыжки на скакалке за 30 сек. | Развитие силовой выносливости | 20.02 |
| 11. | Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (тест). | Развитие быстроты | 17.04 |
| 12. | Бег на выносливость. 6-минутный бег (тест). | Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции. | 23.04 |

**учебно-методические средства обучения для учителя:**

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

**Дополнительные учебно-методические средства обучения для учителя:**

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013
2. .Академический школьный учебник «Физическая культура 2 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

**Учебно-методические средства обучения для учеников:**

1. Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

**Электронные ресурсы:**

1. [https://infourok.ru](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru&sa=D&ust=1478360430385000&usg=AFQjCNE5Gl0Bsif7W4B6RwFFJpNk8Q1Fag) – инфоурок.ру
2. [http://www.zavuch.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.zavuch.ru&sa=D&ust=1478360430386000&usg=AFQjCNH8MpZyMWluN8VCuNWPUnPIGglKDQ) – завуч.инфо
3. [http://nsportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru&sa=D&ust=1478360430387000&usg=AFQjCNEWsWR96U_XP_XgtyB31cJwsOJsLw) – нспортал.ру
4. [http://www.fcior.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.fcior.edu.ru&sa=D&ust=1478360430388000&usg=AFQjCNFjNn-h9c82cO9mUPpFF432OmUUnw) – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ