

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутоярская средняя общеобразовательная школа»  
Ужурского района

«Рассмотрено»

Руководитель МО:

Е.А. Захарченко  
Протокол № 11  
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

МБОУ «Крутоярская СОШ»:

И.В. Пашенко Пашенко И.В.

«30» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Крутоярская СОШ»:

И.И. Похабова Похабова И.И.

Приказ № 158 от

«30» августа 2022 г.

Рабочая программа учебного курса

по физической культуре  
(учебный предмет)

для 4 «Б» класса

Захарченко Е.А.  
(Ф.И.О. составителя программы)

УЧИТЕЛЬ  
(занимаемая должность)

2022 – 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15; <http://fgosreestr.ru/node/2067>).
- ООП НОО МБОУ « Крутоярская СОШ»
- Авторская программа по физической культуре. В.И.Лях Москва «Просвещение» 2011

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» под редакцией Ляха В.И.

Учебник входит в федеральный перечень учебников на 2022/2023 учебный год. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 декабря 2011г. № 2885, зарегистрирован в Минюсте РФ 21 февраля 2015 года №23290).

На изучение данного предмета отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

В данной рабочей программе тематическое планирование (по содержанию и количеству часов) полностью соответствует авторской программе.

### Цели и задачи:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Общая характеристика курса

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

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

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (в 4 классе – 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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/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.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*

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

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

### Тематическое планирование учебного программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>72</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Подвижные игры	15
1.4	Гимнастика	21
1.5	Лыжная подготовка	24
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>
2.1	Подвижные игры	12
2.2	Легкая атлетика	18
	ИТОГО:	102

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Тематическое планирование  
4 класс**

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные )		
						Предметные	метапредметные	Личностные
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (12 часов)								
1	2.09	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Вводный	Фронтальный опрос	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	П. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2	5.09	Высокий старт. Бег с ускорением.	обучение	Текущий	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «К своим	Понятия: старт, бег на скорость. Техника выполнения высокого старта.	П. Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли

					флажкам»	Название и правила игры.	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>3</b>	<b>7.09</b>	Бег на скорость - 30 м	комплексный	Тест	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета.	Техника выполнения бега на скорость.	<b>П.</b> Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>4</b>	<b>9.09</b>	Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-	обучение	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим	Уметь правильно выполнять движения в прыжках,	<b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,



		силовых способностей.			флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	правильно приземляться .	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>5</b>	<b>12.09</b>	Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>6</b>	<b>14.09</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;

					способностей.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7	16.09	Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8	19.09	Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>П.</b> Знать какие физические качества развивает метание</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9	21.09	Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на	Уметь метать из различных	<b>П.</b> Знать какие физические качества развивает метание	Развитие мотивов учебной

		мяча на дальность			точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	положений на дальность и в цель	<b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>10</b>	<b>23.09</b>	Равномерный бег 5 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при длительном беге <b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>11</b>	<b>26.09</b>	Равномерный бег 6 минут	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при длительном беге <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование

							определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни
12	28.09	Равномерный бег 7 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p><b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при длительном беге</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>								
13	30.09	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	текущий	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14	3.10	Игры: «Белые	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Белые медведи»,	Уметь играть в подвижные	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция

		медведи», «Космонавты ».			«Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
15	5.10	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16	7.10	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

							в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	10.10	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18	12.10	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19	14.10	Игры: «Удочка», «Волк во	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного	Внутренняя позиция школьника на

		рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	прыжками, метаниями	сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	17.10	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21	19.10	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и

							задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
22	21.10	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	текущий	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23	24.10	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	26.10	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит»,	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую	Внутренняя позиция школьника на основе



		«Невод».				метаниями	цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25	28.10	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	7.11	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы

								из спорных ситуаций
27	9.11	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>2 четверть (21 час)</b>								
<b>Гимнастика (21 час)</b>								
28	<b>11.11</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	фронтальный опрос	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	<p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.</p> <p><b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29-30	<b>14.11</b> <b>16.11</b>	Техника акробатических	Комплексный	текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед;	Уметь выполнять строевые	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Проявляют положительное отношение к

		упражнений.			стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	школе, к занятиям физической культурой
31-32	<b>18.11</b> <b>21.11</b>	Техника акробатических упражнений.		текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
33	<b>23.11</b>	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	учет	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

							действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
34	<b>25.11</b>	Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
35	<b>28.11</b>	Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
36	<b>30.11</b>	Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ

					Равновесие «ласточка»		поставленной задачей и условиями ее реализации.	жизни.
37	<b>2.12</b>	Ходьба по бревну	учетный	учет	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
38	<b>5.12</b>	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39	<b>7.12</b>	Висы и упоры.	комплексный	текущий	Передвижение в колонне по одному по	Уметь выполнять висы	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Навыки сотрудничества в

		Строевые упражнения.			указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	и упоры	<b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40	<b>9.12</b>	Висы и упоры (оценка техники).	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41	<b>12.12</b>	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;

		результат).			и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	висе	затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
42	<b>14.12</b>	Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
43	<b>16.12</b>	Прыжки через скакалку	комплексный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и

					скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.		способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
44	<b>19.12</b>	Прыжки через скакалку	Учетный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
45-46	<b>21.12</b> <b>23.12</b>	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной



					лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.	при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.	готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
47	<b>26.12</b>	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке. История развития акробатики в г. Магнитогорске.	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
48	<b>28.12</b>	Полоса препятствий.	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игра на внимание.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника	Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

						безопасности при выполнении упражнений.	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости.
<b>3 четверть (30 часов)</b>								
<b>Лыжная подготовка (24 часа)</b>								
49	<b>30.12</b>	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	комплексный	Текущий	Беседа. Передвижение скользящим шагом.	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.	<b>П.</b> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <b>К.</b> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Р.</b> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50	<b>9.01</b>	Скользящий шаг без палок, с палками.	комплексный	Текущий	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Упражнение «самокат». Игра «Кто	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах. оказывать	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических

					дальше прокатится».	посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	нагрузок.
51	<b>11.01</b>	Скользкий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.	учетный	Учет	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользким шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат».	Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
52-53	<b>13.01</b> <b>16.01</b>	Попеременным	комплексный	Текущий	Беседа. Переноска и надевание лыж.	Научатся: в доступной	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.	Развитие этических чувств,

		двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.			Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке.	форме объяснить технику выполнения попеременно о двухшажного хода . оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
54-55	<b>18.01</b> <b>20.01</b>	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».	комплексный	Текущий	Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой»	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
56-57	<b>23.01</b> <b>25.01</b>	Попеременный двухшажный	комплексный	Текущий	Беседа Передвижение на лыжах в равномерном	Уметь выполнять спуски в	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при	Развитие этических чувств, доброжелательности

		ход. Спуски в высокой стойке.			темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке.	высокой и низкой стойках.	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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
58-59	<b>27.01</b> <b>30.01</b>	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
60-61	<b>1.02</b> <b>3.02</b>	Попеременный двухшажный ход. Спуски в	Учетный	Учет	Равномерное передвижение скользящим шагом. Прохождение	Моделировать технику базовых способов	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Развитие этических чувств, доброжелательности и

		низкой стойке.			отрезков попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски в низкой стойке с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».	передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
62-63	<b>6.02</b> <b>8.02</b>	Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	Учетный	Учет	Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
64	<b>10.02</b>	Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение отрезков до 60 м с	Моделировать технику базовых способов передвижения	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		склонов.			максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов.	на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
65-66	<b>13.02</b> <b>15.02</b>	Прохождение дистанции до 1500 м.	комплексный	Текущий	Беседа. Непрерывное прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
67-68	<b>17.02</b> <b>20.02</b>	Спуск и подъем без палок. Торможение упором.	Учетный	Учет	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Подъемы и спуски с небольших склонов без палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					Игра «Подними предмет». Торможение упором.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
69-70	<b>22.02</b> <b>24.02</b>	Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом до 10 мин. Игра «Кто самый быстрый». Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение упором.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> 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. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
71-72	<b>27.02</b> <b>1.03</b>	Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».	комплексный	Текущий	Прохождение отрезков с максимальной скоростью в эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Проехать через	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,



					ворота».	универсальны е умения контролирова ть скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	понимания и сопереживания чувствам других людей.
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>								
73	<b>3.03</b>	Передача двумя руками от груди.	комплек сный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
74	<b>6.03</b>	Передача мяча сверху из-за головы	комплек сный	текущий	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

						игр;		
75	<b>10.03</b>	Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
76	<b>13.03</b>	Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
77	<b>15.03</b>	Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

					координационных способностей	броски в процессе подвижных игр	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
78	17.03	Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>4 четверть (24 часа)</b>								
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>								
79	27.03	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

80	29.03	Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
81	31.03	Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
82	3.04	Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

							оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
83	5.04	Мини-баскетбол.		текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<p><b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
84	7.04	Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<p><b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>								
85	<b>10.04</b>	Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут,	Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов

					марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	чередовать ходьбу с бегом	Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
86	<b>12.04</b>	Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
87	<b>14.04</b>	Виды ходьбы и бега.	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты	Уметь правильно выполнять основные	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

					шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
88	<b>17.04</b>	Бег из разных исходных положений	3	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами).	Способы выполнения старта из разных и.п.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
89	<b>19.04</b>		комплекс	текущий	ОРУ. Специально	Уметь	Познавательные – овладевают	Развитие мотивов

		Спринтерский бег.	сний		беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
90	<b>21.04</b>	Спринтерский бег.	комплексный	Текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.



91	<b>24.04</b>	Спринтерский бег	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
92	<b>26.04</b>	Бег на результат 30, 60 м	учетный	предварительный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками

								адаптации.
93	<b>28.04</b>	Техника прыжков	Изучение нового материала	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
94	<b>5.05</b>	Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными

					координационных способностей.			навыками адаптации.
95	<b>12.05</b>	Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
96	<b>15.05</b>	Прыжок в длину с места.	учетный		ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение

								начальными навыками адаптации.
97	<b>17.05</b>	Метание мяча на дальность	комплексный	текущий	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
98	<b>19.05</b>	Метание мяча на дальность <b>Промежуточная аттестация за 4 класс в форме тестовой работы</b>	комплексный	текущий	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

								овладение начальными навыками адаптации.
99	<b>22.05</b>	Метание мяча на дальность	учетный	учет	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
100	<b>24.05</b>	Эстафетный бег.	комплексный	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 60 м.	эстафетный бег.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

							выполнять	ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
101	26.05	Бег на выносливость - 1000 м.	учетный	учет	Беседа.  Бег на выносливость - 1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	<i>Распределение физической нагрузки.</i> Техника выполнения бега на выносливость .	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
102	29.05	Подвижные игры.  Подведение итогов года.	комплексный	текущий	Беседа.  Эстафетные игры.	<i>Двигательный режим во время каникул.</i> <i>Играем летом.</i> Названия и правила игр. Подведение итогов четверти и	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

						года.	учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
--	--	--	--	--	--	-------	--	---

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

### **Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Оборудование:

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;



- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

#### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### **Сайты**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

## **Материально-техническое обеспечение**

### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**Спецификация промежуточной аттестационной работы  
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы  
по физической культуре за 2022-2023 учебный год  
обучающихся 4 класса  
(УМК В.И. Ляха и др.)**

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре обучающихся 4 класса
2. **Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля**

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта НАЧАЛЬНОГО общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 373 от 6.октября 2009 года, зарегистрирован Минюст №17785 от 22.12.2009 г.) и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (4 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1** - теоретическая часть, содержит 15 заданий с выбором ответа (из четырех заданий только один правильный);
- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, 4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

**Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий)** контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 4 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

*(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).*

**Часть 2** включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме, теоретическую и практическую части.

**4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности**

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности**

	<b>Часть 1</b> <b>Теоретическая часть</b>	<b>Часть 2</b>	
<b>Число заданий -15</b>	<b>15. Теоретическая</b>	<b>4. Практическая (мальчики)</b>	<b>4. Практическая (девочки)</b>
Тип заданий и форма	1-15 с выбором ответа	1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 6-минутный (без учета	1 Упр. Бег 30 метров (сек)

ответа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14	7, 8, 10, 11, 13, 15	времени) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		2Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

**Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности  
практической части**

**Результаты практической части  
Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
<b>Бег на 30 м., сек.</b>		
10,0-10,5	5,3 и ниже	6,6
10,6-10.11	5,0 и ниже	6,5-5,6
<b>Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)</b>		
10,0-10,5	1000 и более	850 и более
10,6-10.11	1050-1250	900-990
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>		
10,0-10,5	164 и выше	130 и выше
10,6-10.11	185	140-160
<b>Подтягивание на перекладине, раз</b>		
10,0-10,5	4 и выше	1 и выше
10,6-10.11	5	2-3

**Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
<b>Бег на 30 м., сек.</b>		
10,0-10,5	5,5-5,3 и ниже	6,6
10,6-10.11	5,2 и ниже	6,5-5,6
<b>Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)</b>		
10,0-10,5	1000 м и ниже	650
10,6-10.11	1050	750-950
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>		
10,0-10,5	156-154 и более	120
10,6-10.11	170	140-145
<b>Подъем туловища за 30 сек., раз</b>		
10,0-10,5	14 и выше	4 и выше
10,6-10.11	18	8-13

**Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.**

Задание	Планируемый результат
<b>Практическая часть</b>	

1 упражнение 2 упражнение 3 упражнение 4 упражнение	<b>Предметный результат</b> Выполнять нормативы физической подготовки
	<b>Метапредметный результат</b> Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
	<b>Личностный результат</b> Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
<b>Теоретическая часть (тестовое задание)</b>	
1, 3, 5, 12 задания	<b>Метапредметный результат</b> Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.
11, 13,14 задания	Исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Древнегреческие игры Олимпиады.
9 задание	Распределение времени и соблюдение режима дня. Назначение режима дня.
15 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, правильно оценивать свое самочувствие.
10 задание	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте.
2, 4 задания	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
7 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность. Руководствуются правилами профилактики травматизма. <div><u>5.Время выполнения работы 90 минут</u>  1часть – 30 минут 2 часть 60 минут</div>
6. 8 задания	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### 6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

##### Практическая часть

	Задание	Критерии	Баллы	Оценка учителя
1	Бег 30м	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять бег с высокого старта</li> <li>Применять технику</li> </ul>	<b>Мальчики:</b> 5 баллов -5.0 -5.3 и меньше 4 балла - 6.5-5.6 3 балла 6.6 и больше	

		бега на короткие дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять финишное ускорение</li> </ul>	<i>Девочки:</i> 5 баллов-5.5-5.2 и меньше 4 балла- 6.5-5.6 3 балла -6.6 и больше	
2	Поднимание туловища, за 30 сек. (девочки)	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Укреплять мышцы брюшного пресса</li> <li>Овладевать техникой выполнения упражнения</li> <li>Развивать скоростную выносливость</li> </ul>	5 баллов -18-14 больше 4 – балла 8-13 3 балла -4	
3	Подтягивание на перекладине ( мальчики)	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Укреплять мышцы плечевого пояса</li> <li>Применять технику выполнения упражнения</li> <li>Развивать силовую выносливость</li> </ul>	5 баллов – 4-5 4 балла – 2-3 3 балла – 1	
4	Бег-6 минут, без учета времени	Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять старт в беге на длинные дистанции</li> <li>Распределять свои физические возможности по дистанции</li> <li>Развивать общую выносливость</li> <li>Выполнять финишное ускорение</li> </ul>	<i>Мальчики</i> 5 баллов – 1000-1250 4 балла – 900-990 3 балла – 850 и более <i>Девочки</i> 5 баллов – 1000-1050 4 балла – 750-950 3 балла - 650 и более	
Прыжок в длину с места		Умения <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места</li> <li>Распределять свои физические возможности</li> <li>Развивать общую выносливость</li> </ul>	<i>Мальчики</i> 5 баллов – 164-185 и более 4 балла – 140-160 и более 3 балла -130 и более <i>Девочки</i> 5 баллов – 154-170 и более 4 балла – 140-145 и более 3 балла – 120 и более	
Максимальное количество <b>баллов - 41</b> (21 за тест и 20 за практику) <div>Набранное количество баллов _____.</div> <div>Процент выполнения <b>100%</b>_____.</div> <div>Отметка _____</div> 90%-100% - Отметка 5				

70%-89% - Отметка 4			
40%-69% - Отметка 3			
Менее 40% - Отметка 2			

Максимальное количество баллов -15  
Набранное количество баллов \_\_\_\_.

Процент выполнения 100% \_\_\_\_.  
Отметка \_\_\_\_.

90%-100% - Отметка 5  
70%-89% - Отметка 4  
40%-69% - Отметка 3  
Менее 40% - Отметка 2

Результаты практической части  
**Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
<b>Бег на 30 м., сек.</b>				
10,0-10,5	5,3 и меньше	6,5 и меньше	6,6	6,7 и больше
10,6-10.11	5,0	5.6	6.6	6,7 и больше
<b>Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)</b>				
10,0-10,5	1000-1250 и более	900-990 и более	850 и более	750 и менее
10,6-10.11	1000-1250 и более	<b>900-990 и более</b>	850 и более	800 и менее
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>				
10,0-10,5	<b>164-185 и более</b>	<b>140-160 и более</b>	<b>130 и более</b>	<b>129 и менее</b>
10,6-10.11	<b>164-185 и более</b>	<b>140-160 и более</b>	<b>130 и более</b>	
<b>Подтягивание на перекладине, раз</b>				
10,0-10,5	<b>4-5 и более</b>	<b>2-3 и более</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
10,6-10.11	<b>4-5 и более</b>	<b>2-3 и более</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

**Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
<b>Бег на 30 м., сек.</b>				
10,0-10,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
10,6-10.11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
<b>Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)</b>				
10,0-10,5	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
10,6-10.11	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>				

10,0-10,5	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
10,6-10.11	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
<b>Подъем туловища за 30 сек., раз</b>				
10,0-10,5	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	3 и менее
10,6-10.11	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	

**Результаты выполнения теоретической части**

<b>Предмет</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>Физическая культура</b>	<b>1, 2, 3,4, 5, 6, 9,12,14</b>	<b>7, 8, 10, 11,13,15</b>

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов). Всего: 21 балл.

**Соотношение тестового балла и аттестационной отметки**

<b>Тестовый балл</b>	<b>Аттестационная отметка</b>
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

**Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.**

**Максимальное количество баллов - 41 (21 за тест и 20 за практику)**

**Набранное количество баллов \_\_\_\_\_.**

**Процент выполнения 100%\_\_\_\_\_.**

Отметка \_\_\_\_\_

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

**7. Дополнительные материалы и оборудование**

Для проведения *теоретической части* необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка.

Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование:

перекладина, гимнастические маты, рулетка, мел, свисток.

**8. Условия проведения работы.**

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете ОБЖ (теоретическая часть).

**9.Критерии оценивания работы**

**Ответы контрольной работы, теоретическая часть, 4 класс**

<b>№ задания</b>	<b>Ответы. Вариант №1</b>	<b>Ответы. Вариант №2</b>
1.	В	А
2.	Г	А
3	Б	А
4	А	Б



5	Г	А
6	А	Б
7	Б	А
8	Б	А
9	В	А
10	Б	А
11	В	Б
12	А	Б
13	А	Б
14	В	А
15	В	Б

**Соотношение тестового балла и аттестационной отметки**

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

**Результаты выполнения теоретической части**

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 3,4, 5, 6, 9,12,14	7, 8, 10, 11,13,15

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9баллов). Повышенного -2 балла (12 баллов).

**Всего: 21 балл.**

**Результаты теоретической части по физической культуре**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

**Бланк**  
**контрольной работы**  
**для проведения промежуточной аттестации**  
**по физической культуре обучающегося 4 класса**  
 Дата \_\_\_\_\_  
 Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_

**Бланк теоретической части контрольной работы**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															
Вариант №															

**Количество правильных ответов:** \_\_\_\_ **Оценка:** \_\_\_\_

**Результаты практической части по физической культуре**

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 6 минутный (без учета времени).		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

**Оценка за практическую часть:** \_\_\_\_\_

**Инструкция по выполнению работы**

**Контрольная работа по физической культуре для учащихся 4-го класса**

**Рекомендации по организации и проведению контрольной работы**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 6-минутный (без учета времени)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

**Контрольная работа**

**для проведения промежуточной аттестации  
по физической культуре обучающихся 4 класса**

**ВАРИАНТ 1**

**Инструкция**

**по выполнению тестового задания.**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

**ВАРИАНТ 1**

**1.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**2.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

**3.С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**4.В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**5.Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**6.Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7.Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**8.Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9.Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**10.Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**11.В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

**12. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**Контрольная работа  
для проведения промежуточной аттестации  
по физической культуре обучающихся 4 класса**

**ВАРИАНТ 2**

**Инструкция**

**по выполнению тестового задания.**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

**ВАРИАНТ 2**

**1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) водой, имеющей температуру тела
- б) теплой водой.
- в) горячей водой.
- г) прохладной водой.

**2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) соответствовать виду спорта
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) иметь вес до 300 г.

**3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) после каждой тренировки
- б) каждый день
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**4. В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**5. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) ускорить полное пробуждение организма
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) вовремя успеть на первый урок в школе

**6. Физкультминутка это...?**

- а) возможность прервать урок;
- б) способ преодоления утомления;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7. Что делать при ушибе?**

- а) положить холодный компресс;
- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**8. Под осанкой понимается...**

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9. Что такое режим дня?**

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**11. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России;
- б) в Греции;
- в) в Англии;
- г) в Италии.

**12. Что такое физическая культура?:**

- а) прогулка на свежем воздухе;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а) в Афинах;
- б) у горы Олимп;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

**14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Сочи;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Москве;

г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

в) держать дистанцию;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.