**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56**

**факс 46-256 Е–mail: vsosh08@mail.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_2022г.  руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано:  Директор филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ  Д.Новопокровка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | Утверждаю:  Директор МАОУ «Велижанская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ваганова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**4 класса**

**филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -**

**«СОШ д.Новопокровка»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель начальных классов:

Чебан Галина Александровна,

первая квалификационная категория

с. Иска, 2022г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.15 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373» «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 кл./ В.И.Лях. – М. Просвещение, 2021. и учебного плана филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ д.Новопокровка» на 2022-2023 учебный год.

# Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации

активного отдыха.

# Задачи обучения:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных. временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентирование в пространстве и кондиционных (скоростные, скорое силовые, выносливость, гибкость) способностей;

-формирование элементарных знаний о ли гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических координационных и кондиционных способностей:

-выработка представлений об основных в спорте, снарядах и инвентаре, о соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья) и безопасного образа жизни:

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем иным видам спорта:

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

# Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 ч (2 ч+1). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 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». Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Лыжная подготовка (18 час) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока. В **вариативную** часть включается программный материал с элементами спортивной игры - баскетбола.

# Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ 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, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов:
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося:
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость,

координация движений, гибкость).

# Содержание курса

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»*** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 15-30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, перекаты в группировке, мост, стойку на лопатках, выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических перекладинах, переворот назад и вперед на гимнастических перекладинах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату', прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу ***«Легкая атлетика»*** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10 м. беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
* по разделу ***«Кроссовая подготовка»*** — передвигаться в чередовании бега и ходьбы, проходить полосу препятствий, преодолевать различные горизонтальные и вертикальные препятствия, чередовать элементы кроссовой подготовки с игрой по станциям, прохождение малой круговой тренировки, сочетать изученные элементы в сюжетно-ролевых играх;
* по разделу ***«Подвижные игры»*** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки»,

«Салки с домиками». «Салки — дай руку». «Салки с резиновыми кружочками». «Салки с резиновыми кольцами». «Прерванные пятнашки». «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Хвостики», «Командные хвостики». «Флаг на башне», «Бездомный заяц»,

«Вышибалы». «Волк во рве», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом». «Кот и мыши».

«Осада города». «Ночная охота». «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница».

«Горячая линия», «Медведи и пчелы». «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове»,

«Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками»,

«Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель».

«Вышибалы через сетку», «Собачки». «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны»,

* по разделу ***«Подвижные игры с элементами баскетбола»*** выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, играть в мини-баскетбол, перекатывать мячи, упражнения на мелкую моторику пальцев рук.

# Система оценки планируемых результатов.

Любая дидактика предполагает контроль над усвоением знаний, предметных умений и универсальных учебных действий. Без знаний, полученных школьниками, эффективность обучения будет равна нулю. Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре должна:

1. определять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на

управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

1. ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования:
2. обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования;
3. обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования;
4. предусматривать использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения);
5. позволять использовать результаты итоговой оценки выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, как основы для оценки деятельности образовательного учреждения и системы образования разного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

# Критерии оценивания учащихся по предмету физическая культура

В связи с изменением состояния здоровья учащихся, увеличения числа подготовительной физкультурной группы, частично или полностью рекомендованных врачами - специалистами «освобожден», ограничения по данным медицинского осмотра, а также изменение соматического здоровья, во время учебного года, оценивание учащихся, но предмету физическая культура происходит не только по критериям оценивания. но и индивидуально и дифференцированно для каждого класса и ученика.

Контроль по предмету «Физическая культура» имеет много сторон. Это и тестирование, наблюдение за деятельностью учащихся, оценка овладения ими программным материалом, а также педагогическое наблюдение во время урока за деятельностью ученика или его участия в конкретной деятельности. Критериями оценки по физической культ ре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Количественные показатели успеваемости

— это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных: выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств). Отметка по физической культуре играет стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время, темп (динамику) изменения их за определенный период (подходя индивидуально к учащимся).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

**>** необходимость более полного и глубокого учета особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

**>**более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной

деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

**>**наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети с избыточной массой и слабого типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полущенные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

# Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

**>при оценке знаний,** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту', аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы, либо отказ отвечать.

# >оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений:

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, либо отказ от выполнения упражнения.

В числе методов оценки техники владения двигательными основными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии;

не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных, аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

# > при оценке количественных показателей:

учитывать состояние здоровья, физическую подготовленность учащегося, степень старательности при выполнении упражнений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся с рекомендацией врача «Без сдачи контрольных нормативов» выполняют техническую сторону норматива.

Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

# 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 культуры 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;

-обладать 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.

# Распределение учебных часов по разделам программы

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Кроссовая подготовка | 21 |
| Подвижные игры | 18 |
| **Вариативная часть** 24 | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
| Общее количество часов | 102 |

**График распределения программного материала для учащихся 4 класса по четвертям (2+1 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы 102**  **часа** | **1четверть**  **24 часа** | **2четверть**  **24 часа** | **З четверть**  **30 часов** | **4четверть**  **24 часа** |
| Основы знаний о физической  культуре | В процессе уроков | | | | |
| Легкая атлетика | **21** | 11 |  |  | 10 |
| Гимнастика с элементами  акробатики | **18** |  | 18 |  |  |
| Кроссовая подготовка | **21** | 13 | 1 |  | 7 |
| Подвижные игры | **18** |  | 5 | 13 |  |
| **Вариативная часть** | **24** |  |  |  |  |
| Подвижные игры с  элементами баскетбола | **24** |  |  | 17 | 7 |
| Итого | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

# 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

- бронзовый значок

* серебряный значок
* золотой значок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо  выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

# Материально-техническое обеспечение Библиотечный фонд:

* + стандарт начального общего образования по физической культуре;
  + примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1 —4 классы); учебники и пособия В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 кл.» (М.; Просвещение, 2014); ЭФУ В.И. Лях «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение2021).
  + методические издания по физической культуре для учителей.

# Демонстрационный материал:

* + таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
  + презентации учащихся школы по проектной деятельности;
  + презентации учащихся школы с краткими сообщениями по темам предмета;

# Технические средства:

* + экран (на штативе или навесной):

# Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* + стенка гимнастическая:
  + бревно гимнастическое напольное;
  + скамейки гимнастические;
  + перекладина навесная;
  + канат для лазанья;
  + комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
  + маты гимнастические;
  + мячи набивные (1 кг);
  + мячи массажные;
  + мячи-хопы;
  + скакалки гимнастические:
  + мячи малые (резиновые, теннисные); мячи средние резиновые:
  + палки гимнастические;
  + обручи гимнастические;
  + планка для прыжков в высоту;
  + стойки для прыжков в высоту;
  + рулетка измерительная (10 м. 50 м);
  + щиты с баскетбольными кольцами;
  + большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
  + стойки волейбольные сетка волейбольная;
  + аптечка медицинская.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса** | | | | | | |
| № урока | Раздел, тема урока. | Тип урока | Основные элементы содержания | Планируемые результаты обучения | | Дата факт |
| предметные | УУД |
| 1 | Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба, бег с заданием. | В | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением шагов, бег с заданным темпом и ритмом, в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных  способностей. | Соблюдать правила безопасности в спортивном зале на уроке, технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения; | *П:* Профилактика травматизма на уроках л/а. Названия разучиваем. упражнений. и основы правильной техники их выполнения.  *К*: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физическими упр., подвижными и спорт. играми;  *Р*: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Л: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 05.09  05.09. |
| 2 | Высокий старт. Развитие скорости в беге с высокого старта на 15м. | К | Ходьба с изменением шагов, бег с заданным темпом и ритмом, на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных  способностей. | 08.09 |
| 3 | Высокий старт. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. | К | Бег на скорость (15, 30м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Кот и мыши». Развитие  скоростных способностей. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять бег с мах скоростью, движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 09.09 |
| 4 | Тестирование бега на 15м. Челночный бег 3х10м. | К | Бег на скорость (15м, 30м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10м. | 12.09 |
| 5 | Контроль за развитием двигательных качеств бега на 30м. Челночный бег 3х10м. | К | Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.  Челночный бег 3х10м. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в | ***П:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия | 16.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых  способностей. | К | Прыжки в длину по заданным ориентирам, на точность приземления. Развитие скоростно-силовых  способностей. | игровой и соревновательной деятельности; | физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять положительные качества личности и  управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; | 19.09 |
| 7 | Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых  способностей. | К | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом "согнув ноги", тройной прыжок с места,  многоскоки. | Выполнять правильно технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной  деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять технику выполнения прыжка  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ФК как занятия физ. упражнениями,  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 21.09. |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.  Развитие  скоростно-силовых способностей | К | Развитие скоростно-силовых качеств. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину способом "согнув ноги" –  тестирование. | 23.09 |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность, в цель. | К | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с места на дальность, заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5  шагов. | Выполнять правильно технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной  деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять технику выполнения метания мяча ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ФК как занятия физ. упражнениями,  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.  **Л:** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 26.09 |
| 10 | Метание малого мяча с места в цель-тестирование. | К | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с места на заданное расстояние. Бросок  набивного мяча на дальность. | 28.09. |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность – тестирование. | К | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с места на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросок  набивного мяча. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных | 30.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы препятствий. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | условиях; | *П:* Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.  *К:* Формулировать уч. задачи вместе и приходят к общему решению о совместной деятельности.  *Р:* Формировать умения планировать, контролировать и оценивать уч. действия и ее реализация; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Л: Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; |  |
| 13 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий.  Развитие выносливости. | Выполнять правильно бег в равномерном темпе,  соблюдать технику преодоления препятствий; | 5 нед. |
| 14 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | *П:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  *К:* Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 15 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. |  |
| 16 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Выполнять правильно бег в равномерном темпе,  соблюдать технику преодоления препятствий; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; | 6 нед. |
| 17 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | *П:* Ставят и формулируют проблемы.  *К:* Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 19 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | 7 нед. |
| 20 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | *П:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  *К:* Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 21 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |  |
| 22 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | ***П:*** Ставят и формулируют проблемы.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; | 8 нед. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Выполнять правильно бег в равномерном темпе,  соблюдать технику преодоления препятствий; | определять способы достижения результата.  **Л**: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 24 | Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Бег в равномерном темпе; Чередование ходьбы и бега, элементы полосы препятствий. Развитие выносливости. Комплекс упражнений на  развитие выносливости. | Выполнять правильно бег в равномерном темпе,  соблюдать технику преодоления препятствий; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 15.11 |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка, преодоление полосы  препятствий, игровые задания. | К | Инструктаж ТБ. Кросс в медленном темпе; Игра "Наступление». Развитие выносливости. | Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий, организовать и проводить комплекс гимнастических  упражнений; | 1 нед.. |
| 26 | Гимнастика. Строевые упражнения, Элементы акробатических упражнений. | К | Группировка, перекаты. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд. Равновесие-ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий, организовать и проводить комплекс гимнастических упражнений; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 27 | Строевые упражнения, Элементы акробатических упражнений, равновесие. Тестирование – упражнение на пресс за 15 сек | К | Выполнение строевых команд. Тестирование – упражнения на пресс за 15 сек. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных  способностей. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Строевые упражнения, Элементы акробатических упражнений, равновесие. | К | Группировка, перекаты. перекат в стойку на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных  способностей | Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий, организовать и проводить комплекс гимнастических упражнений; | *П:* ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 2 нед. |
| 29 | Строевые упражнения, Упражнения в равновесии. Тестирование – упражнения на пресс за 30 сек | К | Тестирование – упражнения на пресс за 30 сек. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках Игра «Точный поворот». Развитие координационных  способностей. | Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий, выполнять упражнения на развитие гибкости; |  |
| 30 | Строевые упражнения, Элементы акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. | К | Мост (с помощью), перекат в стойку на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». Развитие координационных  способностей. | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 31 | Строевые упражнения, Элементы акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. | К | Мост (с помощью) и перекат в стойку на лопатках. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». Развитие координационных  способностей. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать  признаки техничного исполнения; | 3 нед. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Висы и упоры. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра  «Посадка картофеля». | Выполнять упражнения с обручем, акробатические упражнения, висы на высоком техническом уровне; | *П:* Правильно выполнять поставленные задачи.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |  |
| 33 | Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Висы и упоры. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра  «Посадка картофеля». | Выполнять упражнения с обручем и висы на высоком техническом уровне; |  |
| 34 | Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Висы и упоры. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.  Эстафеты. Игра «Не ошибись». | Выполнять гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | *П:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  *К:* Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 4 нед. |
| 35 | Упражнения с обручем. Контроль за развитием двигательных качеств – подтягивание. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.  Эстафеты. Игра «Не ошибись». | Выполнять висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке, перекладине; |  |
| 36 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вис, подтягивание в висе.  Эстафеты. Игра. | Выполнять строевые упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Упражнения с обручем. Висы. Контроль за развитием гибкости – тестирование. | К | Развитие силовых способностей. ОРУ с обручем. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног,  подтягивание. Эстафеты. | Выполнять висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке, перекладине, знать, как проходит тестирование на гибкость; | **Л**: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 5 нед. |
| 38 | Лазание, перелезание через препятствия. Развитие координации. | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в три приема, гим/стенке. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати  быстрее мяч». | Выполнять строевые  упражнения, правильно  технически выполнять лазание и перелезание; | ***П:*** Ставят и формулируют проблемы.  *К:* Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 39 | Лазание, перелезание через препятствия. Развитие координации. | К | Развитие скоростно-силовых способностей Лазание по канату в три приема, гим/стенке. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати  быстрее мяч». |  |
| 40 | Лазание, перелезание через препятствия. Развитие координации. | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в три приема, гим/стенке. Перелезание через препятствия. ОРУ в движении.  Игра «Лисы и куры». | Выполнять строевые  упражнения, правильно  технически выполнять лазание и перелезание; | ***П:*** Используют общие приемы решения поставленных задач.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 6 нед. |
| 41 | Строевые упражнения. Перелезание, лазание по гимнастической скамейке. | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в три приема, гим/стенке, скамейке. Перелезание через препятствия. ОРУ в движении. Игра «Лисы и  куры». | Выполнять строевые  упражнения, правильно  технически выполнять упражнения в равновесии, ловкости и координации; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Строевые упражнения. Опорный прыжок на горку матов. | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок на горку матов (вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук). ОРУ в движении.  Игра | Выполнять строевые  упражнения, правильно  технически выполнять лазание и перелезание; | ***П:*** Используют общие приемы решения поставленных задач.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |  |
| 43 | Строевые упражнения. Опорный прыжок на горку матов. | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок на горку матов (вскок в упор на коленях, соскок со  взмахом рук). ОРУ в движении. | 7 нед. |
| 44 | Подвижные игры: с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры  «Космонавты», «Разведчики и  часовые». Эстафеты «Веселые старты». | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 45 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры  «Космонавты», «Разведчики и  часовые». Эстафеты «Веселые старты». |  |
| 46 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры  «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с  обручами. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | 8 нед. |
| 47 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов» | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры  «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | ***П:*** Ставят и формулируют проблемы.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |  |
| 48 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых  способностей. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рве». Эстафеты. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Инструктаж ТБ. ОРУ с мячами. Игры с бегом, прыжками, метанием «Наступление»,  «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых  способностей. |  |  | 1 нед.. |
| 50 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Веревочка под  ногами». Эстафеты. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной  деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 51 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Веревочка под  ногами». Эстафеты. |  |
| 52 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка»,  «Мышеловка», «Веревочка под  ногами». Эстафеты. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной  деятельности; | ***П:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической  подготовки человека; | 2 нед. |
| 53 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка»,  «Мышеловка», «Веревочка под ногами». Эстафеты. |  |
| 54 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры «Удочка»  «Мышеловка», «Невод».  Эстафеты. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной  деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |  |
| 55 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры «Удочка»  «Мышеловка», «Невод».  Эстафеты. | 3 нед. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры «Удочка»  «Мышеловка», «Невод».  Эстафеты. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  . | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 57 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,  «Кузнечики». |  |
| 58 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше  бросит», «Западня». Эстафеты. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л:** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 4 нед. |
| 59 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры  «Парашютисты». Эстафеты с  предметами. |  |
| 60 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры  «Парашютисты». Эстафеты с  предметами. |  |
| 61 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты из «Веселых стартов». | К | Развитие скоростных способностей. Игры  «Парашютисты». Эстафеты с  предметами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л**: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 5 нед. |
| 62 | Подвижные игры **с элементами баскетбола.** Инструктаж по Т/Б Игра  «Гонка мячей по кругу». | К | Инструктаж по Т/Б. Ведение мяча на месте с высоким отскоком Ловля и передача мяча от груди на месте. Игра  «Гонка мячей». |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». | К | Ведение мяча на месте со средним отскоком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; |  |
| 64 | Подвижные игры с  элементами баскетбола. Игра «Подвижная цель». | К | ОРУ. Ведение мяча на месте с средним отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра  «Подвижная цель». | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | 6 нед. |
| 65 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Подвижная цель». | К | Развитие ловкости. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ловля и передача мяча руками от груди в движении. Игра «Подвижная  цель». |  |
| 66 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Овладей мячом». Эстафеты. | К | Развитие ловкости. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Овладей мячом».  Эстафеты. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |  |
| 67 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Овладей мячом». Эстафеты. | К | Развитие ловкости. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Овладей мячом».  Эстафеты. | 7 нед. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Подвижная цель». | К | Развитие ловкости. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Подвижная цель».  Эстафеты. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |  |
| 69 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Подвижная цель». | К | Развитие координации. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Игра «Подвижная цель». |  |
| 70 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. | К | Развитие координации. Ведение мяча правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу»,  «Салки с мячом». Игра в  мини-баскетбол. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л**: Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 8 нед. |
| 71/ | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. | К | Ведение мяча правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу»,  «Салки с мячом». Игра в  мини-баскетбол. Развитие координации. |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. | К | Ведение мяча правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу»,  «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координации. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Попади в цель». | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Игра  «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координации. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П;*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л**: Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 9 нед. |
| 74 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Снайперы». | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Игра  «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие  координации. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; |  |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Снайперы». | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в кругу. Игра  «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л:** Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 76 | Подвижные игры и игровые задания с элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие  координации. | 10 нед. |
| 77 | Подвижные игры и игровые задания с элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач, используют общие приемы  ***К:*** Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Раскрывают внутреннюю позицию учащегося |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Подвижные игры и игровые задания с элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра  «Перестрелка». Игра в мини- баскетбол. Развитие  координации. | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | *П:* Правильно выполнять поставленные задачи.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  Л: Принимают образ «хорошего ученика», и раскрывают внутреннюю позицию |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Инструктаж т/б. Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини -баскетбол.  Развитие координации. | 1 нед. |
| 80 | Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. | Выполнять правильно технические действия из видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | *П:* Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Ориентируются на самоанализ и самоконтроль успехов |  |
| 81 | Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. |  |
| 82 | Подвижные игры с  элементами баскетбола. | К | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Выполнять правильно технические действия из видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | *П:* Ставят и формулируют проблемы.  *К:* Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | 2 нед. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. |  | *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Принимают образ «хорошего ученика», и раскрывают внутреннюю позицию |  |
| 84 | Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. | Технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л:** Ориентируются на самоанализ и самоконтроль успехов |  |
| 85 | Подвижные игры и игровые задания с  элементами баскетбола. | К | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных  способностей. | 3 нед |
| 86 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | К | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий.  Игра «Конники-спортсмены». | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | ***П:*** Ставят и формулируют проблемы.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Ориентируются на самоанализ и самоконтроль успехов |  |
| 87 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | К | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий.  Игра «День и ночь». |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | К | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий  Игра «На буксире». | Выполнять правильно бег в равномерном темпе, распределять силы, соблюдать технику преодоления препятствий; | ***П:*** Правильно выполнять поставленные задачи.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  **Л:** Принимают образ «хорошего ученика», и раскрывают внутреннюю позицию | 4 нед |
| 89 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | к | Бег в равномерном медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий.  Игра «На буксире». | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; |  |
| 90 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | к | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий. Игра «Через кочки и пенечки». | *П:* Ставят и формулируют проблемы.  *К:* Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Р:* Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  Л: Ориентируются на самоанализ и самоконтроль успехов |  |
| 91 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | к | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий.  Игра «Через кочки и пенечки». | Выполнять правильно бег в равномерном темпе, распределять силы, соблюдать технику преодоления препятствий; | 5 нед |
| 92 | Кроссовая подготовка, преодоление препятствий. | К | Бег в равномерном, медленном темпе Чередование ходьбы и бега Развитие выносливости. Элементы полосы препятствий.  Игра «Охотники и зайцы». | *П:* Правильно выполнять поставленные задачи.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  Л: Ориентируются на самоанализ и самоконтроль успехов |  |
| 93 | Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных качеств - встречные эстафеты. | у | Инструктаж ТБ Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег на скорость (30, 60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных  способностей. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Эстафеты. Бег с максимальной скоростью на 15м. | К | Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег на скорость (30, 60м). Игра «Бездомный заяц». Встречная эстафета. Развитие скоростных  способностей. | Технически правильно  выполнять двигательные действия в беге на короткие дистанции; | ***П:*** Ставят и формулируют проблемы.  ***К:*** Ставят вопросы и обращаются за помощью, договариваются о распределении функций в совместной деятельности. Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Р:*** Формирование умения оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Принимают образ «хорошего ученика», и раскрывают внутреннюю позицию | 6 нед |
| 95 | Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью. | К | Техника основных движений в ходьбе и беге. Бег на скорость (30, 60м). Игра «Бездомный заяц». Встречная эстафета. Развитие скоростных  способностей. |  |
| 96/  18 | Встречные эстафеты. Бег с максимальной скоростью – тестирование. | У | Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра  «Невод». Развитие скоростных способностей. | Технически правильно  выполнять двигательные действия в беге на короткие дистанции; | *П:* Правильно выполнять поставленные задачи.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  Л: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 97 | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игровые задания. | К | Прыжок в длину способом  «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рве». Развитие скоростно  способностей. | Технически правильно  выполнять двигательные действия в прыжках в длину; | 7 нед |
| 98 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м – тестирование. | у | Прыжок в длину способом  «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых  способностей. Тестирование –  челночный бег 3х 10м. | Технически правильно  выполнять двигательные действия в прыжках в длину; | *П:* Правильно выполнять поставленные задачи.  *К:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  *Р:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата  Л: Принимают образ «хорошего ученика», и раскрывают внутреннюю позицию |  |
| 99 | Прыжок в длину с места - тестирование. Развитие скоростно-силовых  способностей. | у | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». | Технически правильно  выполнять двигательные действия в прыжках в длину; |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | Метание мяча в  горизонтальную и вертикальную цель. | к | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок теннисного мяча на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с 4-5м. Игра «Прыжок за  прыжком». | Технически правильно  выполнять двигательные действия в метании мяча; | ***П:*** Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Выполнять игровые упражнения в эстафете.  ***К:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать. ФК как занятия физ. упражнениями. подвижными и спорт. играми.  ***Р:*** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и ее реализации; определять способы достижения результата.  **Л:** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 8 нед. |
| 101 | Метание малого мяча с места на  дальность-тестирование. | У | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-  лебеди». | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами: |  |
| 102 | Метание набивного мяча на дальность из положения сидя. | у | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча па дальность. Игра  «Гуси-лебеди». | Технически правильно  выполнять двигательные действия в метании мяча; |  |