

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Пролетарская специальная школа-интернат»

Рассмотрено

на заседании МО

учителей старших классов

“26” августа 2020г.

Протокол № 1

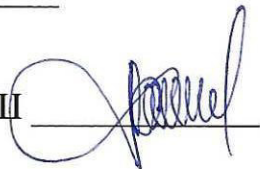
Руководитель МО 

Согласовано

с методическим советом школы

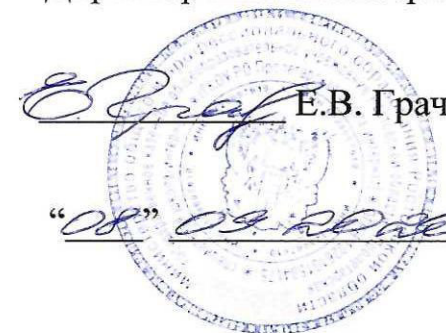
“01” 09 2020г.

Протокол № 1

Руководитель МСШ 

Утверждаю

Директор школы-интерната



 Е.В. Грачева

“08” 09 2020г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

4 класс

Составитель: И.М. Осначёв

2020 - 2021 учебный год.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе примерной программы начального общего образования по физическому воспитанию под редакцией В.В. Воронковой.

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) (4 класс) составляют:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 №429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786"О рабочих программах учебных предметов"
- Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.
- Локальные акты ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Учебный план ГКОУ РО «Пролетарской специальной школы- интерната на 2020-2021 учебный год 1-4 классов (ФГОС вариант 1, срок обучения 9 лет).
- Годовой календарный учебный график работы ГКОУ РО Пролетарской школы- интерната на 2020-2021 учебный год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

#### **Задачи физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития; - развитие двигательных возможностей в ходе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
  - развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

#### **Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
  - укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
  - содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
    - готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
    - учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
    - воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;
- Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

#### **Основополагающие принципы:**

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций медицинские противопоказания состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательной деятельности и функциональным состоянием занимающихся.

#### **К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому обучающемуся);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков физкультуры широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 4 классе проводится учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность (дважды в год – в начале и конце учебного года).

**Педагогические приемы** направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация хода обучения; - коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

### **Основные направления коррекционно-развивающей работы**

- 1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:** - развитие зрительного восприятия и узнавания;
  - развитие зрительной памяти и внимания;
  - развитие пространственных представлений ориентации; - развитие слухового внимания и памяти.
- 2. Развитие основных мыслительных операций:** - навыков соотносительного анализа;
  - навыков группировки и классификации;
  - умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; - умения планировать деятельность;
  - развитие комбинаторных способностей.
- 3. Развитие различных видов мышления:** - развитие наглядно-образного мышления;
  - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
- 4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы**
- 5. Развитие речи, овладение техникой речи.**
- 6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**
- 7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

В процессе реализации образовательной программы по литературному чтению решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной); - коррекция и развитие зрительного восприятия;
- развитие слухового восприятия;
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);
- коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки).

**Содержание коррекционно развивающего компонента в сфере развития жизненной компетенции для детей с ОВЗ**

I. Развитие представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
<p>Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.</p>	<p>Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и что нельзя: в еде, физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.</p> <p>Понимание ребёнком того, что пожаловаться и попросить о помощи при возникновении проблем в жизнеобеспечении - это нормально, необходимо, не стыдно, не унижительно.</p> <p>Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений</p> <p>Умение выделять ситуации когда требуется привлечение родителей. И объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.</p> <p>Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи</p>

II. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
<p>Формирование активной позиции ребёнка и веры в свои силы в овладении навыками самообслуживания дома и в школе; стремления к самостоятельности и независимости в быту; привычки и потребности помогать в быту другим людям.</p>	<p>Прогресс в самостоятельности и независимости в быту.</p>
<p>Освоение устройства домашней жизни, Разнообразие повседневных бытовых дел (покупка продуктов, приготовление еды; покупка, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды; поддержание чистоты в доме, создание тепла и уюта и т.д.), предназначения окружающих в быту предметов и вещей. Формирование понимания того, что в разных семьях домашняя жизнь может быть устроена по-разному.</p>	<p>Представления об устройстве домашней жизни.</p> <p>Умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать в них посильное участие, брать на себя ответственность в каких-либо областях домашней жизни.</p>
<p>Ориентировка в устройстве школьной жизни, участие в повседневной жизни класса, принятие</p>	<p>Представления об устройстве школьной жизни.</p> <p>Умение ориентироваться в пространстве школы и обращаться за помощью при</p>

на себя обязанностей наряду с другими детьми.	затруднениях или происшествиях. Умение самостоятельно ориентироваться в расписании занятий. Умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать в них посильное участие, брать на себя ответственность. Положительная динамика в этом направлении.
Формирование понимания значения праздника дома и в школе, желания участвовать в устройстве праздника, стремления порадовать близких, понимание того, что праздники бывают разными.	Стремление ребёнка участвовать в подготовке и проведении праздника, положительная динамика в этом направлении

### III. Овладение навыками коммуникации

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Формирование знания правил коммуникации и умения использовать их в актуальных для ребёнка житейских ситуациях	Умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную). Умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелания, опасения, завершить разговор. Умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д. Умение получать информацию от собеседника и уточнять её. Освоение культурных норм выражения своих чувств.
Расширение и обогащение опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении.	Расширение круга ситуаций, в которых ребёнок может использовать коммуникацию как средство достижения цели.

### IV. Дифференциация и осмысление картины мира

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Расширение и обогащение реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей. Формирование адекватного представления об опасности и безопасности.	Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды. Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации. Расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двор, дача, лес, парк, речка, городские и загородные достопримечательности и др.
Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и пространстве, адекватно возрастным возможностям ребёнка. Формирование у ребёнка умения устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным	Умение ребёнка накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира, упорядочивать их во времени и пространстве. Умение устанавливать связь между природным порядком и укладом собственной жизни в семье и школе, поведением и действиями в быту сообразно пониманию этой связи (помыть грязные сапоги, принять душ после прогулки на велосипеде в жаркий летний

порядком.	день и т.п.). Умение устанавливать связь общественного порядка и уклада собственной жизни, соответствовать этому порядку (например, посещение магазина, парикмахерской и т.п. ограничено определёнными часами их работы, посещение театра, музея требует определённого вида одежды и др.)
Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению. Формирование понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.	Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослыми исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание собственной результативности. Накопление опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий.
Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и невербальные возможности (игра, рисунок, чтение как коммуникации и др.).	Умение передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком. Умение принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей. Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.

#### V. Дифференциация и осмысление своего социального окружения. Принятых ценностей и социальных ролей

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Формирование знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, со взрослыми разного возраста и детьми (старшими, младшими, сверстниками), со знакомыми и незнакомыми людьми.	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье; с учителями и учениками в школе с незнакомыми людьми в транспорте, в парикмахерской, в театре, в кино, в магазине, в очереди и т.п.
Освоение необходимых ребёнку социальных ритуалов.	Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы. Умение корректно выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение.
Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.	Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт. Умение не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи. Умение применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
Расширение и обогащение опыта социального взаимодействия ребёнка в ближнем и дальнем окружении.	Расширение круга освоенных социальных контактов.



### **Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов**

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП общего образования, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Методическое обеспечение (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся. (см. Приложение 1. Письмо Минобразования Ростовской области «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся»)

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка *личностных результатов* предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными компетенциями. Результаты анализа представляются в форме удобных и понятных группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение.

*Предметные результаты* связаны с овладением содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности - результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65%. Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале.

#### **Контроль уровня обученности.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни

реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Описание места учебного предмета**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Обучающиеся должны знать и уметь:**

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; - знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок; - выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; - выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках); - ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой; - выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых

упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата; - как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество - выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию; - как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

### Содержание учебного предмета

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в верх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание через сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Легкая атлетика. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3X5м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстояние 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по

скамейке, другая –по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала». «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи» «Самые сильные», «Мяч - соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч– среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой. «Вот так карусель», «Снегурочки».

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека»	1
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1
3	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м.	1
4	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 60 м.	1
5	Бег с высокого старта. Беговые упражнения	1
6 7	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	2
8	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100	1
9 10	Равномерный бег. 3 мин	2
11	Челночный бег 3x10м	1
12 13	Равномерный бег с изменением направления.	2
14	Встречная эстафета	1
15	Встречная эстафета	1
16	Прыжок в длину с места	1
17	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
18	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
20 21	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с 5 – 6 м.	2
22 23	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	2
24	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	1
25	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1
26	Т/ б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
27 28	Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение»	2
29	Акробатика: группировка перекаты в группировке	1
30 31	Акробатика: группировка перекаты в группировке	2
32 33	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2

34 35	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2
36 37	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	2
38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1
39 40	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	2
41 42	Висы на гимнастической стенке на согнутых руках	2
43 44	Упражнения в равновесии на бревне	2
45 46	Лазание по гимнастической стенке	2
47	Подготовка к выполнению опорных прыжков	1
48	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
49	Т/б на уроках фк по программе спортивные игры. Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
50 51	Ловля и передача мяча на месте	2
52	Ловля и передача мяча с шагом	1
53 54	Ловля и передача мяча в движении	2
55	Ловля и передача мяча со сменой мест	1
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
57	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями	1
58	Ведение мяча в движении.	1
59	Ведение мяча с изменением направления	1
60	Бросок мяча двумя руками от груди	1
61 62	Бросок мяча с шагом.	2
63	Развитие ловкости	1
64	Игровые задания	1
65	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
66	ОРУ игры с обручем	1
67	Коррекционные игры	1
68 69	ОРУ, эстафеты	2
70	Пионербол. Стойки перемещения, повороты	1
71 72	Передача мяча в стену, передача мяча в парах.	2
73 74	Приём и передача мяча в парах через сетку	2
75 76	Обучение подачи мяча. П.и «Подай и попади»	2
77	Подачи мяча через сетку.	1
78	Т/б на уроках фк по программе легкая атлетика	1
79	Бег в чередовании с ходьбой.	1
80	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100	1
81	Челночный бег 3x10м	1
82	Бег с максимальной скоростью (30 м). Контрольное упражнение	1
83 84	Встречная эстафета	2
85	Прыжок в длину с места	1

86	Прыжок в длину с места Контрольное упражнение	1
87	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
88	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
90 91	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с 5 – 6 м	2
92 93	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись»	2
94	Метание мяча на дальность П.и. «Зоркий глаз»	1
95	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание П.и. «Точный прыжок»	1
96	Игры с бегом и прыжками	1
97	Контрольное упражнение подъем туловища из положения лежа за 30с	1
98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
99 100	Эстафетный бег. П.и «К своим флажкам»	2
101	Развитие скоростной выносливости	1
102	Развитие выносливости	1

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Площадь спортивно зала – 70 кв.м

Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 1шт. (5 секций)

Гимнастическая скамейка – 2шт.

Гимнастические маты – 2шт.

Гимнастический козёл – 1шт.

Гимнастический подкидной мостик – 1шт.

Теннисный стол – 1шт.

Спортивные тренажёры

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>Марка</i>
Спортивная скамья R-910	1	R-910
Эллиптический тренажёр	1	BE -5920
TOTAL TRAINER TORNEO	1	TORNEO
CLUB WEIDER (многосекционный)	1	16.6 ST
Велотренажёр “RUMBA”	1	SB 8200
Тренажёр «Перекладина»	1	TORNEO
Тренажёр WEIDER - 175	1	WEIDER - 175
Складная магнитная беговая дорожка	1	ST-8258MC
Велотренажёр	1	ST-9102
Эллиптический тренажёр с магнитной системой регулирования нагрузки	1	ST-7122

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

4 класс 2020-2021 учебный год

№ уро ка	Дата	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Основные виды деятельности обучающихся	Формируемые УУД	Виды контроля
<b>I четверть (27 часов)</b>							
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 часов</b>							
<b>Ходьба и бег – 8 часов</b>							
1.	1.09	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	<b>Определять</b> в чём различия утомления и переутомления, их роль и значение в режиме дня. <b>Контролировать</b> свой организм при занятиях физическими нагрузками. <b>Уметь</b> правильно ходить и бегать.	<b>Предметные:</b> сформировать первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей. <b>Личностные:</b> воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей.	текущий
2-3	3.09 4.09	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления. Бег 30 метров – тест.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> технику выполнения высокого старта. <b>Знать</b> историю развития легкой атлетики.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек
4	8.09	Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега из различных исходных положений. <b>Знать</b> способы закалывания.	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физ.упражнений. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	текущий
5	10.09	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра:	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скорость). <b>Уметь</b> выполнять технику челночного бега.	<b>Предметные:</b> развитие равновесия, быстроты и точности реагирования на сигналы и ориентирования в пространстве. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,1сек

				«Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные:</b> установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	«4» - 9,5сек «3» - 10,4сек
6	11.09	Бег по дистанции и финиширование.	1	ОРУ в движении. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Салки - догонялки»	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Уметь</b> выполнять этап техники финиширования.	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	текущий
7-8	15.09 17.09	Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета. Эстафеты. Бег 60 метров – учет	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Бег до 60 метров. – на результат.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику передачи эстафетную палочку. <b>Осваивать</b> технику бега из различных исходных положений.	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек
<b>Прыжки – 5 часов</b>							
9-10	18.09 22.09	Прыжок в длину с места.	2	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Учить</b> правильному выполнению дыхательных упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Предметные:</b> развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	<u>Мальчики</u> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см
11-13	24.09 25.09 29.09	Прыжок в длину с разбега.	3	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги)	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Уметь</b> различать разбег, отталкивание, полет и приземление <b>Уметь</b> ориентироваться в	<b>Предметные:</b> формирование культуры движений. <b>Коммуникативные:</b> понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка сво-	<u>Мальчики</u> – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см <u>Девочки</u> – «5» - 270 см «4» - 240 см



					пространстве.	ей работы по заданным критериям.	«3» - 200 см
<b>Метание – 6 часов</b>							
14-15	01.10 02.10	Метание мяча в горизонтальную цель.	2	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча в горизонтальную цель. <b>Учить</b> подбирать спортивную одежду и обувь.	<b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий
16	6.10	Метание мяча с места на дальность.	1	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Учить</b> правильно, подбирать шаги разбега. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий
17-19	08.10 09.10 13.10	Метание мяча с разбега. Метание мяча с разбега – учет	3	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Учить</b> оценивать и контролировать своё самочувствие. <b>Моделировать</b> метание мяча из различных исходных положений. <b>Знать</b> правила соревнований по метанию мяча.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> учить способам творческого применения полученных знаний	<b>Мальчики</b> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <b>Девочки</b> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов</b>							
20	15.10	Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. <b>Умение</b> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Учить</b> определять нагрузку	<b>Регулятивные:</b> определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и ре-	текущий

					по пульсу.	результаты деятельности.	
21-22	16.10 20.10	Преодоление препятствий.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические качества. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений	<b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Предметные:</b> овладение школой движения.	текущий
23-24	22.10 23.10	Преодоление полосы из 5 препятствий – учет.	2	ОРУ в парах в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физических качеств. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении полосы препятствий. <b>Выполнять</b> преодоление полосы из 5 препятствий на результат.	<b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Предметные:</b> овладение школой движения.	<u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибка «3» - 2 ошибки
25-26	27.10 28.10	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	2	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Уметь</b> контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Учить</b> групповому старту.	<b>Регулятивные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250 м «4» - 1050 м «3» - 850 м <u>Девочки</u> – «5» - 1050 м «4» - 950 м «3» - 750 м
27	29.10	Линейная эстафета.	1	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Учить</b> передавать эстафетную палочку. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	<b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий

**II четверть (23 часа)**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 23 часа**

*Акробатика. Строевые упражнения – 8 часов*

28	10.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Освоение</b> универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках.	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательные действия. <b>Предметные:</b> ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.	текущий
29-30	12.11 13.11	Акробатика. Строевые упражнения.	2	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	<b>Знать</b> основные стойки при выполнении ОРУ. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Уметь</b> составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении кувырков.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	текущий
31-33	17.11 19.11 20.11	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках	<b>Знать</b> основные правила выполнения зарядки. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Уметь</b> выполнять группировки и перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Коммуникативные:</b> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности.	По технике исполнения
34-35	24.11 26.11	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	2	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекиат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия.	<b>Демонстрировать</b> акробатическое соединение. <b>Знать</b> правила выполнения акробатических элементов. <b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики	<b>Коммуникативные:</b> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности.	По технике исполнения

**Равновесие. Висы. Строевые упражнения – 4 часа**

36-37	27.11-01.12	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	2	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа.	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	<b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения прикладной направленности. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	текущий
38-39	03.12-04.12	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	2	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений на бревне. <b>Демонстрировать</b> физическое качество – гибкость. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	<b>Мальчики</b> – «5» - 10 см «4» - 7 см «3» - 3 см <b>Девочки</b> – «5» - 15 см «4» - 11 см «3» - 6 см
		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на оценку.	<b>Уметь</b> организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. <b>Демонстрировать</b> разновидности упоров. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	По технике исполнения

**Лазание и перелезание – 6 часов**

40-42	08.12-10.12-11.12	Лазание и перелезание.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Сги-	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений в лазании и перелезании. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	<b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей.	текущий
-------	-------------------	------------------------	---	--	--	---	---------

				бание рук в упоре лёжа.			
43-44	15.12 17.12	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	2	ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	<b>Знать</b> разновидности лазания по гимнастической стенке. <b>Уметь</b> выполнять полосу препятствий. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке и канате.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Мальчики</b> – «5» - 19 раз «4» - 17 раз «3» - 15 раз <b>Девочки</b> – «5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 4 раза
45	18.12	Лазание по канату – учет.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Уметь</b> самостоятельно составлять комплексы упражнений на развитие силы. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения. <b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации.	<b>По технике исполнения</b>
<b>Опорный прыжок – 5 часа</b>							
46	22.12	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек.	<b>Уметь</b> различать разбег, отталкивание, полет и приземление. <b>Развивать</b> прыгучесть при выполнении опорного прыжка. <b>Знать</b> олимпийских чемпионов Дона.	<b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей.	текущий
47	24.12	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения при выполнении опорного прыжка. <b>Знать</b> влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.	<b>Коммуникативные:</b> соблюдать нормы поведения и техники безопасности. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Предметные:</b> знать терминологию разучиваемых упражнений.	текущий
48-	25.12	Опорный прыжок в скок в	3	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух	<b>Знать</b> влияние физических упражнений для формирова-	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лаза-	текущий

50	29.12 31.12	упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/игра «Салки – выше ноги от земли»	ния правильной осанки. <b>Уметь</b> включать новые упражнения в самостоятельные занятия. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка.	нии по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	
		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка. <b>Развивать</b> физическое качество – прыгучесть. <b>Знать</b> название гимнастических снарядов.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>По технике исполнения</b>

### III четверть (26 час)

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА – 14 часов

51	19.01	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Игра «Бросай и поймай».	<b>Знать</b> правила поведения во время игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные:</b> обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий
52	21.01	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах Подтягивание из виса – на результат.	<b>Знать</b> способы передвижения. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	<b>Мальчики</b> – «5» - 5 раза «4» - 3 раза «3» - 2 раза <b>Девочки</b> – «5» - 18 раз «4» - 13 раз «3» - 6 раз
53-	22.01	Ловля и передача мяча на месте.	2	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в	<b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и	текущий

54	26.12			передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	процессе учебной и игровой деятельности. <b>Уметь</b> выбирать способы передвижения в зависимости от ситуаций. <b>Знать</b> историю возникновения игры баскетбол.	пути её достижения; <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	
55-57	28.01 29.01 02.02	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	3	ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	<b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий
58-59	04.02 05.02	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.	<b>Знать</b> способы ведения мяча. <b>Выполнять</b> основные способы при ведении мяча. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий	текущий
60-62	09.02 11.02 13.02	Ведение мяча в движении. Ведение мяча – учет	3	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> выбирать и применять правильную стойку баскетболиста.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учиться согласованно, планировать и работать в группе. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	<b>По технике исполнения</b>
63-64	16.02 18.02	Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо – учет.	2	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча.	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Метапредметные:</b> определять наибо-	Количество раз из 5 бросков <b>Мальчики–</b>

				мяча в кольцо. Развитие координации движений.	<b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	лее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации.	<u>Девочки</u> – «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз
		Игровые задания. Эстафеты с мячом.		ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	<b>Метапредметные:</b> научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	текущий
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 12 часов</b>							
<i>Подвижные игры – 6 часов</i>							
65-66	19.02 25.02	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности	текущий
67-68	26.02 02.03	Подвижные игры и эстафеты.	2	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. <b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	<b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	текущий
69-	04.03	Подвижные игры на развитие	2	Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгаю-	<b>Учить</b> измерять рост вес и силу мышц.	<b>Регулятивные:</b> научиться целеполаганию как постановке учебной задачи	текущий



70	05.03	ловкости.		щие воробушки», «Волк во рву».	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 6 часов</b>							
71-72	09.03 11.03	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	2	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> стойки и перемещения игроков. <b>Проявлять</b> качества прыгучести.	<b>Регулятивные:</b> учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	<u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 75раз «4» - 65раз «3» - 55раз <u>Девочки</u> – «5» - 85раз «4» - 75раз «3» - 65раз
73-74	12.03 16.03	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Учить</b> историю возникновения игры волейбол. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> технику передачи и приёма мяча.	<b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	текущий
75-76	18.03 19.03	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии – учет.	2	ОРУ с гимнастическими палками. подача мяча через сетку одной рукой с 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра	<b>Выбирать</b> подвижные игры с учетом постановки цели и задач урока. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 3 раза

				«Пионербол». Развитие координационных способностей.	зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Демонстрировать</b> технику подачи мяча.	действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности	«4» - 2 раза «3» - 1 раз
--	--	--	--	---	---	--	-----------------------------

**IV четверть (24 часа)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 4 часа**

***Прыжок в высоту с разбега – 4 часа***

77	06.04	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	<b>Знать</b> причины травматизма и правила его предупреждения. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. <b>Учить</b> подбирать разбег под толчковую ногу.	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	текущий
78-79	08.04 09.04	Прыжок в высоту с разбега.	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Коммуникативные:</b> уметь донести свою позицию до собеседника.	текущий
80	13.04	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	<b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> формирование навыка	<b>Мальчики</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <b>Девочки</b> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов**

81-82	15.04 16.04	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	2	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции. <b>Сравнить</b> разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Личностные:</b> умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом	текущий
83-84	20.04 22.04	Переменный бег	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	<b>Знать</b> влияние бега на здоровье человека. <b>Умение</b> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	текущий
85-86	23.04	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	2	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физических качеств – выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) <b>Уметь</b> самостоятельно проводить разминку перед бегом.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> формирование навыка	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки</u> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 750м
87	27.04	Переменный бег	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития выносливости.	<b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Предметные:</b> овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) под руководством учителя. <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	текущий

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 часов**

***Ходьба и бег – 4 часа***

88	29.04	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Знать</b> 4 фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	<b>Личностные:</b> формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	<b>Мальчики</b> – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <b>Девочки</b> – «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек
89	30.04	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> технику выполнения высокого старта. <b>Знать</b> историю развития лёгкой атлетики.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	текущий
90	4.05	Старты из различных исходных положений.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15– 20 с	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега с различных стартов. <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); <b>Рефлексивные:</b> научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со	текущий
91	06.05	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	<b>Знать</b> разновидности стартов. <b>Демонстрировать</b> бег на 60 метров. <b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку.	<b>Рефлексивные:</b> научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. <b>Познавательные:</b> обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	<b>Мальчики</b> – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек <b>Девочки</b> – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек

***Метание – 4 часа***

92	07.05	Метание мяча в вертикальную	1	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые уп-	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели:	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за сво-	текущий
----	-------	-----------------------------	---	--	--	--	---------

		цель.		ражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П.	на развитие силы. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча в вертикальную цель. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	им физическим состоянием. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	
93	11.05	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Уметь</b> метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Демонстрировать</b> челночный бег.	<b>Рефлексивные:</b> научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	<b>Мальчики</b> – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек <b>Девочки</b> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек
94-95	13.05 14.05	Метание мяча с разбега – учет.	2	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Демонстрировать</b> метание мяча с разбега.	<b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> формирование навыка	<b>Мальчики</b> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <b>Девочки</b> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м
<b>Прыжки – 5 часа</b>							
96-97	18.05 20.05	Прыжок в длину с места – тест.	2	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с места – на результат.	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Познавательные:</b> действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи. <b>Предметные:</b> формирование навыка	<b>Мальчики</b> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <b>Девочки</b> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см
98-99	25.05 27.05	Прыжок в длину с разбега.	2	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в по-	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических ка-	текущий

				лосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	выносливости <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	честв (выносливости). <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	
100	28.05	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	ОРУ «Караси и шуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат	<b>Знать</b> упражнения для укрепления мышц стоп ног. <b>Демонстрировать</b> прыжок в длину с разбега. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	<b>Мальчики</b> – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см <b>Девочки</b> – «5» - 270 см «4» - 240 см «3» - 200 см
<b>Всего</b>			<b>100</b>				