**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Гуляевская ООШ»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  ШМО  Протокол № \_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А. М. Бурмистрова/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре 4 класс**

**2020-2021 учебный год**

   
 

**Составитель программы:** Болеева Ж. П.

учитель начальных классов

 

с. Гуляево 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной образовательной программы, Комплексной экспериментальной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М: Просвещение, 2014 г.

**Цель и задачи учебного предмета**

**Цель:** 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:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;
7. подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 4 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «Гуляевская ООШ». Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия**

**У учащегося будут сформированы:**

* основы гражданской идентичности личности в форме осознания « Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
* интерес к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* преставление о физической красоте человека;
* эстетические идеалы, чувство прекрасного;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу, пор освоению двигательных действий;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в учебном процессе;
* принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучение нового материала;
* планировать свои действия;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, проводить самоанализ выполненных упражнений;
* вносить необходимые коррективы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* разрабатывать единую тактику;
* отстаивать свое мнение;
* договариваться и приходить к общему решению;
* контролировать свои действия.

**Предметные результаты**

**Учащийся научится:**

* организовывать места занятий физкультурой и спортом;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, занятий спортом;
* характеризовать физические качества и различать их между собой.

**Содержание учебного предмета**

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры**

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

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока, кол-во часов** | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | **Планируемые результаты**  **(личностные и метапредметные)**  **Характеристика деятельности** | | | | **Дата** | |
| **Содержание урока** | **Познавательные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Коммуникати**  **вные УУД** | **Личностные**  **УУД** | **план** | **факт** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26ч)**  ***Беговые упражнения (12)*** | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег. | Вводный  1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. Беговые упражнения. | Комбинированный  1 | Уметь выполнять ускорение. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека. |  |  |
| 3 | Техника бега высокого старта. | Комбинированный  1 | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го  отношения  к учению. |  |  |
| 4 | Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами. | Комбинированный  1 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Умения активно включаться в коллектив  ную деятельность, взаимодейст  вовать со сверстниками в достижении целей | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандарт  ных) ситуациях и условиях |  |  |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный  1 | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положитель  ного  отношения  к учению. |  |  |
| 6 | Бег с ускорением 60м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный  1 | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положитель  ного  отношения  к учению. |  |  |
| 7-8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». | Комбинированный  2 | Закрепить основные беговые упражнениями.  Знать название беговых упражнений. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |  |  |
| 9 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | Контрольный  1 | Уметь выполнять ускорение. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответствен  ность. |  |  |
| 10 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контрольный  1 | Знать правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |  |  |
| 11-12 | Урок – игра на материале лёгкой атлетики.Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше» | Комбинированный  2 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |  |
| ***Прыжковые упражнения (7ч)*** | | | | | | | |  |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  Упражнения со скакалкой. | Комбинированный  *1* | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность. |  |  |
| 14 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким» | Комбинированный  1 | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственно  сть, причины неудач. |  |  |
| 15 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Комбинированный  *1* | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственно  сть, причины неудач. |  |  |
| 16 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  Правила выполнения дыхательных упражнений. | Комбинированный  *1* | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с места на результат. | Контрольный  1 | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |  |
| 18 | Подтягивание на перекладине. | Контрольный  1 | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки. | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ  но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс  твия со сверстниками и взрослыми людьми | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт  ных )ситуациях и условиях |  |  |
| 19 | Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый» | Комбинирован  ный  *1* | Знать правила игр, применять их в разнообразных условиях Иметь представление о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| ***Метание малого мяча (3)*** | | | | | | | |  |  |
| 20 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. | Комбинированный  *1* | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| 21 | Метание мяча в цель с 4-5 метров. | Контрольный  *1* | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с фи­зическими нагрузками | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Умения активно включаться в коллектив  ную деятельность, взаимодейст  вовать со сверстниками в достижении целей | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
| 22 | Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат. | Контрольный  *1* | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с фи­зическими нагрузками | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Умения активно включаться в коллектив  ную деятельность, взаимодейст  вовать со сверстниками в достижении целей | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (3ч)*** | | | | | | | | | |
| 23-25 | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. | Комбинирован  ный  *3* | Уметь бегать в равномерном темпе до 4, 5, 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц. | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 26 | Шестиминутный бег на результат. | Контрольный  1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ  но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс  твия со сверстниками и взрослыми людьми | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (19ч)**  ***Организующие команды и приемы (2ч)*** | | | | | | | | | |
| 27-28 | Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад.Строевые упражнения*.* | Комбинирован  ный  *2* | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Иметь представление о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о строевых командах и распоряжениях Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель  ности, взаимопомощи и сопережевания |  |  |
| ***Акробатические упражнения (9ч)*** | | | | | | | | | |
| 30 | Строевые упражнения. Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами» | Комбинирован  ный  *1* | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Умения активно включаться в коллектив  ную деятельность, взаимодейст  вовать со сверстниками в достижении целей | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт  ных )ситуациях и условиях |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» | Групповой  1 | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |  |
| 32 | Кувырок вперед.  Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.  «Эстафета с чехардой» | Групповой  1 | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсаль  ные умения работы по группам самостоятель  но. | Развитие координацион-ных способностей. |  |  |
| 33 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках. | Групповой  1 | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |  |
| 34 | Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 | Уметь выполнять кувырок назад,  стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсаль  ные умения работы по группам самостоятель  но. | Развитие координацион-ных способностей. |  |  |
| 35 | Мост из положения лежа на спине.  Кувырок назад.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |  |
| 36 | Тест на гибкость. Акробатика. | Контрольный  *1* | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
| 37 | Висы. Подтягивание. Отжимание.  Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. | Комбинирован  ный  *1* | Уметь выполнять висы и упоры | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата | Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| ***Гимнастические упражнения прикладного характера (8ч)*** | | | | | | | | | |
| 38 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Отжимание от скамейки (зачёт) | Групповой  1 | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |  |  |
| 39-42 | Преодоление полосы препятствий | Групповой  4 | Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направлен  ности. | Осваивать работу по отделениям. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направлен  ности. |  |  |
| 43 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Учетный  1 | Уметь выполнять подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |  |
| 44-45 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учетный  2 | Уметь выполнять наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)**  ***Подвижные игры на основе баскетбола (15ч)*** | | | | | | | | | |
| 46 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Комбинированный  1 | Знать названия и правила игр.  Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Соблюдать правила техники безопасности при работе. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 47 | Ловля и передача мяча на месте.  Игра «Кто дальше бросит?» | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсаль  ные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 50-51 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Игровой  2 | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Совершенство-вать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 52 | Ведение правой и левой рукой в движении.  Игра «Передал - садись» | Контрольный  1 | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодейс  твовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  |  |
| 53 | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Развитие координации. | Комбинированный  1 | Уметь выполнять бросок двумя руками. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятель  ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 54 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | Игровой  1 | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 55 | Эстафеты с мячом | Соревно-вательный  1 | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятель  ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |  |
| 56 | Эстафета со скакалкой | Соревно-вательно-контроль  ный  1 | Уметьпрыгать разными способами на скакалке. | Совершенство-вание физических навыков. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. |  |  |
| 57-60 | Эстафеты с обручем | Соревно-вательный  4 | Уметь выполнять движения с обручем. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (13ч)** | | | | | | | | | |
| 61 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.  Укладка лыж надевание креплений. | Вводный  1 | Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор лыжного инвентаря. |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Комбинированный  1 | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 63 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | Комбинированный  1 | Уметьпереносить тяжесть тела на месте. | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом. |  |  |
| 64 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок. | Комбинированный  1 | Уметь переносить тяжесть тела на месте. | Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом. |  |  |
| 65 | Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок. | Комбинированный  1 | Уметьпереносить тяжесть тела в движении. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  |  |
| 66 | Повороты с переступанием.  Игра «Старт шеренгами». | Комбинированный  1 | Уметьвыполнять поворот. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. |  |  |
| 67 | Игра «Чьи лыжи быстрее». | Игровой  1 | Знать правила проведения эстафет на лыжах. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. |  |  |
| 68 | Подъемы и спуски под уклон. | Комбинированный  1 | Уметьвыполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой». | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Путеше  ствие  1 | Уметьравномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |  |
| 70 | Игра «Охотники и утки на лыжах». | Игровой  1 | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |  |
| 71 | Игра «Дружные пары». | Игровой  1 | Уметьвыполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |  |  |
| 72 | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | Комбинированный  1 | Знатьстойки на лыжах при спуске с горы. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  |  |
| 73 | Торможение.  Игра «Быстрый лыжник». | Игровой  1 | Знатьспособы торможения  (падением и др.). | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Оказывать поддержку своим сверстникам. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |  |  |
| **КОНЬКИ (6ч)** | | | | | | | | | |
| 74-75 | Техника безопасности. Техника падений. | Комбинированный  **2** | Знать технику безопасности на уроках конькобежной подготовки. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях конькобежной подготовки. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор конькобежного инвентаря. |  |  |
| 76-77 | Подбор коньков. Обучение позе конькобежца. Торможение «Плу Гом» | Комбинированный  **2** | Знать технику безопасности на уроках конькобежной подготовки. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях конькобежной подготовки. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор конькобежного инвентаря. |  |  |
| 78-79 | Упражнения в равновесии. Скольжение на двух, на одном коньке. | Комбинированный  **2** | Знать технику безопасности на уроках конькобежной подготовки. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях конькобежной подготовки. | Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор конькобежного инвентаря. |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (14ч)**  ***Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)*** | | | | | | | | | |
| 80 | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Эстафеты с мячом | Игровой  1 | Уметьпередавать мяч разными способами. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте.  Игра «Кто дальше бросит?» | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсаль  ные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча в движении. | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | Комбинированный  1 | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 84 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Игровой  1 | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Совершенство-вать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |  |
| 85 | Ведение правой и левой рукой в движении.  Игра «Передал - садись» | Контрольный  1 | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодейс  твовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |  |  |
| 86 | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Развитие координации. | Комбинированный  1 | Уметь выполнять бросок двумя руками. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятель  ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 87 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | Игровой  1 | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсаль  ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 88 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Игровой  1 | Уметьбыстро передавать мяч. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсаль  ные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |  |
| 89 | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный  1 | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсаль  ные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |  |
| 90 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | Учетный  1 | Сдавать тес­тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |  |
| 91 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя.1 | Учетный | Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя;  соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |  |
| 92-93 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный  *2* | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсаль  ные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9ч)**  ***Беговые упражнения и кроссовая подготовка (4ч)*** | | | | | | | | | |
| 94 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения. | Комбинированный  1 | Уметьвыполнять беговые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  |  |
| 95-96 | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. | Комбинирован  ный  *2* | Уметь бегать в равномерном темпе до 4, 5, 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц. | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Умения организовы  вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 97 | Шестиминутный бег на результат. | Контрольный  1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года | Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ  но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс  твия со сверстниками и взрослыми людьми | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
| ***Метание малого мяча (1ч)*** | | | | | | | | | |
| 98 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Соревновательно – контрольный  1 | Знатьтехнику безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  |  |
| ***Прыжковые упражнения (4ч)*** | | | | | | | | | |
| 99 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный  1 | Уметь приземляться на две ноги. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
| 100-102 | Прыжки в длину с места | Контрольный  3 | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |  |
| Всего:102 часа | | | | | | | | | |