


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа а. Эржей  
Каа-Хемского района Республики Тыва.

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>24</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ НОШ а. Эржей Сасина Н.С. <u>СН</u> Приказ № <u>Б</u> от «<u>24</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p> 
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**  
для учащихся 4 класса  
на 2023-2024 учебный год.

Программа разработана на основе ФГОС начального общего образования  
«Физическая культура 1-4 класс».

Автор программы: «Физическая культура» В.И.Лях Сборник рабочих программ  
«Школа России» 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений,  
Москва «Просвещение» 14-е издание 2013-190 с.

Авторы учебника: Лях В.И.  
Москва «Просвещение» 2013 г.

**Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа в год.**

Составитель программы:  
Сасина Наталья Сергеевна СЗД  
Сасина Татьяна Анатольевна СЗД  
Мягих Мария Васильевна СЗД  
Маношкина Зоя Васильевна СЗД

а. Эржей -2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 371 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
  3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
  4. Регионального Базисного учебного плана, утвержденного приказом № 953/д-1 от 29.08.2012г.;
  5. Учебного плана МБОУ НОШ а. Эржей на 2023-2024 учебный год;
  6. Авторской программы автора В. И. Лях. УМК «Школа России».
- Учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс : учеб. Для общеобразоват. Учреждений с приложением на электронном носителе. В 1 ч. / В. Лях. –8-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 175 с.

Данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-4 классов МАОУ СОШ №8: г. Челябинска развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

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

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

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

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

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

***Лыжные гонки***

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

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Название раздела примерной программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика	12
2.	Подвижные игры	15
3.	Гимнастика	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	6
6.	Спортивные игры	6
7.	Легкая отлетика	18
<b>ИТОГО:</b>		

**Количество часов по четвертям**

<b>четверть</b>	<b>количество часов</b>
I	
II	

III	
IV	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (102 ЧАСА)**

№	Дата План /факт	Коли честв о часов	Тема урока	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
				Предметные	метапредметные	Личностные
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>						
1		1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	<p><b>П.</b> Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2		1	Высокий старт. Бег с ускорением.	<p>Понятия: старт, бег на скорость.</p> <p>Техника выполнения высокого старта.</p> <p>Название и правила игры.</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
3		1	Бег на скорость - 30 м	Техника выполнения бега на скорость.	<p><b>П.</b> Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4		1	Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	<p><b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

5		1	Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p><b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
6		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7		1	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>П.</b> Правильно выполнять технику выполнения прыжка.</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

<b>8</b>		1	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>П.</b> Знать какие физические качества развивает метание</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>9</b>		1	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	<p><b>П.</b> Знать какие физические качества развивает метание</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>10</b>		1	Равномерный бег 5 мин	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p><b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при длительном беге</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>11</b>		1	Равномерный бег 6	Уметь бегать в	<b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при	Развитие мотивов учебной

			минут	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	длительном беге <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
12		1	Равномерный бег 7 мин	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<b>П.</b> Знать о работе системы дыхания при длительном беге <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>						
13		1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14		1	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

					достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
15		1	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16		1	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17		1	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

18		1	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19		1	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20		1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21		1	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы

					функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	из спорных ситуаций
22		1	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23		1	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24		1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25		1	Игры: «Охотники и	Уметь играть в	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом,	Внутренняя позиция школьника

			утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26		1	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
27		1	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Гимнастика (21 час)</b>						
28		1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. <b>К.</b> Управление коммуникацией –	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

			предметами.	предметами.	координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	
29-30		2	Техника акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
31-32		2	Техника акробатических упражнений.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
33		1	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

					соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
34		1	Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
35		1	Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
36		1	Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
37		1	Ходьба по бревну	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника,	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ

				раздельно и в комбинации	формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	жизни
38		1	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Уметь выполнять висы и упоры	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
39		1	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Уметь выполнять висы и упоры	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		1	Висы и упоры (оценка техники).	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41		1	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	жизни
42		1	Прыжки через скакалку	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
43		1	Прыжки через скакалку	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
44		1	Прыжки через скакалку	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
45-46		2	Лазанье и перелезание по гимнастической	Строевые команды и перестроения.	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на	Принятие и освоение социальной роли

			скамейке.	Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.	вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
47		1	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке. История развития акробатики в г. Магнитогорске.	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
48		1	Полоса препятствий.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений.	Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости.

					Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	
<b>Лыжная подготовка (24 аса)</b>						
49		1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг.	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.	<b>П.</b> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <b>К.</b> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Р.</b> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50		1	Скользкий шаг без палок, с палками.	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах. оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
51		1	Скользкий шаг без палок, с палками.	Научатся: выполнять	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

			Повороты переступанием на месте.	движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.	<b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	поступки на основе представлений о нравственных нормах.
52-53		2	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.	Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения попеременного двухшажного хода . оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
54-55		2	Попеременный двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».	Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой»	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

					задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
56-57		2	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.	Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
58-59		2	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

60-61		2	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
62-63		2	Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
64		1	Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

				<p>универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>других людей.</p>
65-66		2	<p>Прохождение дистанции до 1500 м.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
67-68		2	<p>Спуск и подъем без палок. Торможение упором.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

				лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
69-70		2	Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
71-72		2	Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>						

73		1	Передача двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
74		1	Передача мяча сверху из-за головы	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
75		1	Ловля и передача мяча	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
76		1	Ловля и передача мяча	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
77		1	Ведение мяча.	Уметь владеть мячом: держание,	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	проявлять дисциплинированность,

				передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
78		1	Ведение мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>						
79		1	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
80		1	Броски мяча в кольцо одной рукой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				ведение, броски в процессе подвижных игр;	<b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
81		1	Броски мяча в кольцо одной рукой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
82		1	Мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
83		1	Мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

					контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
84		1	Мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	<p><b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p><b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p><b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>Легкая атлетика (18 асов)</b>						
85		1	Бег по пересеченной местности	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p><b>Познавательные-</b> овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p><b>Коммуникативные</b> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p><b>Регулятивные</b> – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
86		1	Бег по пересеченной местности	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p><b>Познавательные-</b> овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p><b>Коммуникативные</b> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи,</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и

					способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.	сверстниками в разных социальных ситуациях.
87		1	Виды ходьбы и бега.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
88		1	Бег из разных исходных положений	Способы выполнения старта из разных и.п.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
89		1	Спринтерский бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными

					способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	навыками адаптации.
90		1	Спринтерский бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
91		1	Спринтерский бег	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
92		1	Бег на результат 30, 60 м	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
93		1	Техника прыжков	Уметь правильно	Познавательные – овладевают способностью	Развитие мотивов учебной

				выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
94		1	Техника прыжков	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
95		1	Техника прыжков	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
96		1	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках,	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков

				правильно приземляться	Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
97		1	Метание мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
98		1	Метание мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
99		1	Метание мяча на дальность	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

					контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	овладение начальными навыками адаптации.
100		1	Эстафетный бег.	эстафетный бег.	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации.</p>
101		1	Бег на выносливость - 1000 м.	<p><i>Распределение физической нагрузки.</i></p> <p>Техника выполнения бега на выносливость.</p>	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации.</p>
102		1	<p>Подвижные игры.</p> <p>Подведение итогов года.</p>	<p><i>Двигательный режим во время каникул. Играем летом.</i></p> <p>Названия и правила игр.</p> <p>Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации.</p>

## Уровень физической подготовленности

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Челночный бег 3*10 м, сек	<b>8,8</b>	<b>9,3</b>	<b>10,2</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>	<b>10,8</b>

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

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

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

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

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Оборудование:

- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.