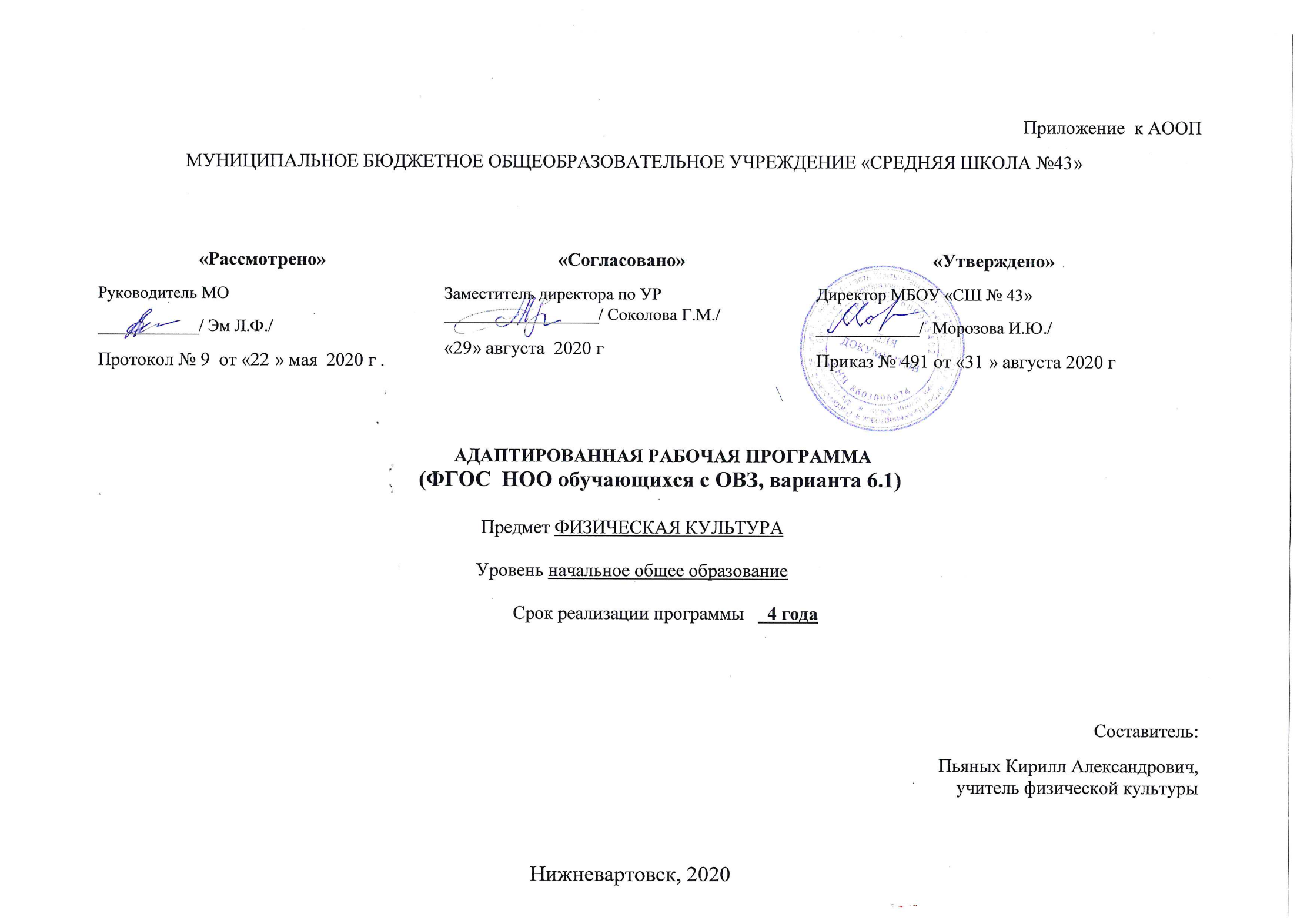
**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1).

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют специфические двигательные расстройства:

* нарушение равновесия и координации движений;
* нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве;

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специальнометодические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

.

**Цель адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, варианта 6.1) учебного предмета «Физическая культура»:**

- нормализация двигательной деятельности, способствующей,разностороннемуфизическому развитию личности.

**Задачи:**

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания,

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

-коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

**2. Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, варианта 6.1) учебного предмета «Физическая культура»:**

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 и соблюдение гигиенических норм.

**3. Место курса в учебном плане**

Программа адаптированной учебной программы (варианта 6.1 ФГОС НОО ОВЗ) учебного предмета «Физическая культура» рассчитанана 4 года – 270 часов, со следующим распределением часов: 1 год –66 часов;2 год –68часов;3 год – 68часов;4 год –68часов.

**4. Планируемые 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 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

Личностными результатами освоения учащимися содержания адаптированной учебной программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания адаптированной учебной программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

Предметными результатамиосвоения учащимися содержания адаптированной учебной программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры,
* характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих начальную школу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** |
| роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; | передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; |
| правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; | выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; |
| правила поведения на занятиях физической культуры. | выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; |
| осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; |
| выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости). |

**5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**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; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередноперемахом правой и левой ногой; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя.

***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.

***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.

***Лыжныеподготовка***

***Организующие команды и приемы:*** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***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 «Лыжная подготовка»:*** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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

***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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двушажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:*из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременнымдвушажным.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:*из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через на гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

***Легкая атлетика***

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | **26** | **28** | **28** | **28** |
| Гимнастика с основами акробатики | **12** | **14** | **14** | **14** |
| Лыжные гонки | **12** | **14** | **14** | **14** |
| Подвижные игры и спортивные игры | **16** | **12** | **12** | **12** |
| Всего часов: | **66** | **68** | **68** | **68** |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: теоретический опрос обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| ученик понимает теоретическую сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | ученик понимает теоретическую сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, не может указать на допущенные ошибки других учеников | ученик понимает теоретическую сущность движения, его назначение, не может разобраться в последовательности упражнения | ученик не понимает теоретическую сущность движения, его назначение, не может разобраться в последовательности упражнения |

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащиеся знают теоретическую составляющую:  –организации места занятий;  – подбирать средства и инвентарь | Учащиеся знают теоретическую составляющую:  –организации места занятий;  – подбирают средства и инвентарь с подсказкой преподавателя | Учащиеся слабо знает теоретическую составляющую:  –организации места занятий (с помощью учителя);  – подбирают средства и инвентарь с подсказкой преподавателя | Учащиеся не знает теоретическую составляющую:  –организации места занятий;  – подбора средств и инвентаря |

Уровень физической подготовленности учащихся проводится на основание ПМПК опираясь на личностные особенности учащихся.

Общая оценка успеваемости складывается по видам освоения теоретической составляющей программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником за теоретические ответы по всем видам контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Календарно-тематическое планирование уроков для 1 класса**

**при 2-х часовом занятии в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | |  | | --- | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | дата | | |
| Предметные | | Личностные УУД | | Коммуникативные УУД | | | Познавательные УУД | | Регулятивные УУД | |  | |
| Легкоатлетические упражнения - 10ч | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения | Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.  Ученик должен задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 2 | ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) ТЕОРИЯ Беседа о значении занятий физическими упражнениями. | Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера», «Салки | | Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. | | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик. | |  | | |
| 3 | Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки» | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки» | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | | Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. | |  | | |
| 4 | Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом. | | Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор | | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик. | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик. | |  | | |
| 5 | Совершенствование техники прыжка с места. ТЕОРИЯ.  Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации | |  | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 6 | Учет техники прыжка с места. Эстафеты. | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом | | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать. | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия . | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик. | |  | | |
| 7 | Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки». | Стартовые ускорения на 15- 20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт | |  | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 8 | Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. | Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 9 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования | | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 10 | Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки». | Стартовые ускорения на 15- 20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт | |  | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| Гимнастика – 13 ч. | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. | Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 12 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | |  | |  | | |
| 13 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание. | |  | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | |  | |  | |  | | |
| 14 | Эстафеты | Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | |  | |  | |  | | |
| 15 | Стойка на лопатках с помощью страховки. | Кувырок вперед (зачёт). Эстафеты с лазанием | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 16 | «Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад. | Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. | |  | | |
| 17 | ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса | Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне  ( на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 18 | ОРУ со скакалкой. Теория- одежда для занятий физическими упражнениями. | Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 19 | ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке. | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. | |  | | |
| 20 | Теория выполняем физкультминутки. | Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить, и при каких случаях физкультминутки. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 21 | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке | Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 22 | Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой. | Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры,  соревнования. Упражнения в равновесии. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. | |  | | |
| 23 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Закрепление. | Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо» | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. | Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 25 | Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками. | Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 26 | Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки». | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | | Смыслоообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 27 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце». | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 28 | Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыж. | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат» | |  | |  | | |  | |  | |  | | |
| 29 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?» | | Смыслоообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 30 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 31 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?» | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности  Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
| 32 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | Игра «Кто быстрее». | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 33 | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | |  | |  | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 34 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее» | | Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 35 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | |  | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| Подвижные игры – 6 ч. | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза» | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил игры.   Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.   Анализ игровой ситуации. | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 37 | Закрепление техники игры. | ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | |  | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 38 | Совершенствование техники игры. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Ловля и передача мяча на месте и в движении | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | |  | | | Осмысление правил игры.   Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.   Анализ игровой ситуации. | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. | Игра «Лисы и куры». | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 40 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-играем. | Игра «Выстрел в небо» Учимся обращаться с мячом. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 41 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. |  | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Техника безопасности во время занятий играми. | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй». | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление правил игры.   Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.   Анализ игровой ситуации. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 43 | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м.Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления. Теория-тело человека. | Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Зачем нам нужен скелет | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 45 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй- играй мяч не теряй» | |  | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 46 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. | Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 47 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини- баскетбол». | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 48 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей» | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 49 | Нижняя прямая подача мяча в кругу. | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 50 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | |  | |  | | |
| 51 | Учебная игра в «Пионербол». | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 53 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека. | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы | |  | |  | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | |  | |  | | |
| 54 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 55 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Закрепление. | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | |  | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. | |  | | |
| 56 | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | |  | | |
| 57 | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория- развиваем выносливость | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости | | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | |  | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку. | | Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры | |  | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. |  |
| 59 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м | | Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку. | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения |  |
| 60 | ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты. | | Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки». | | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. |  |
| 61 | ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. | | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры» | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения |  |
| 62 | Метание мяча на дальность. Игры. | | ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. | | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. |  |
| 63 | ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры. | | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки» | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. |  |
| 64 | ОРУ Бег по пересечённой местности. | | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба) | | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности | |  | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. |  |
| 65 | Подвижные игры. Соревнования. | | Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального |  |
| 66 | Подвижные игры. Соревнования. | | Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки | | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | | Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; | | | Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | | Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. |  |
| Итого: 66 часов | | | | | | | | | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование уроков для 4 класса**

**при 2-х часовом занятии в неделю**

**1 четверть: 9 недель = 18 часов**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню обучающихся | Вид контроля. Измерители | Дом. задание | Дата проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | план | факт |
| 1 | Легкая атлетика  13 часов | Основы знаний по лёгкой атлетике.  Ходьба и бег. | 1 | Вводный | Инструктаж по т/б. Ходьба с заданиями. Бег в коридоре. Встречная эстафета. Равномернй без 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге | Устный опрос | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | Ходьба и бег. | 1 | Комплексный | Бег на скорость 30м, 60 м в заданном коридоре. «Встречная эстафета». Игра «Кот и мыши».Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий У - тест подтягивание | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Ходьба и бег. | 1 | Учетный | Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Бег на результат 30; 60м  Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. | У — бег 30 м | Игры на улице. |  |  |
| 4 |  | Ходьба и бег. | 1 | Учетный | Бег на скорость 60 м. Круговая эстафета. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | У — бег 60 м | Игры на улице. |  |  |
| 5 |  | Прыжки в длину с места. | 1 | Изучение нового материала | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий У — челночный бег | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 6 |  | Прыжки в длину по ориентирам, с места. | 1 | Комплексный | Круговая эстафета. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий. | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Комплексный | Круговая эстафета. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | У — бег 60 м | Силовые упражнения |  |  |
| 8 |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Изучение нового материала | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий У — челночный бег | Силовые упражнения |  |  |
| 9 |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Комплексный | Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пленники». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |  | Комплекс 2 |  |  |
| 10 |  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Учётный | Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пленники». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | У-прыжок в длину с места | Комплекс 2 |  |  |
| 11 |  | Метание. | 1 | Изучение нового материала | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 12 |  | Метание. | 1 | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 13 |  | Метание. | 1 | Учётный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча с расстояния 4-5 метров. Игра «Пленники».Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий У — метание в цель из 5 попыток 3 попадания (зачет) | Комплекс 4 |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка  5 часов | Равномерный бег 5 минут | 1 | Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».Развитие выносливости | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 15 |  | Равномерный бег 6 минут | 1 | Комплексный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 100 м ходьба). Игра «Пленники».Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Оздоровительный бег до 10 мин. |  |  |
| 16 |  | Равномерный бег 7 минут | 1 | Учетный | Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 100 м ходьба). Игра «Пленники».Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Текущий У - Кросс без учета времени | Оздоровительный бег до 10 мин |  |  |
| 17 |  | Равномерный бег 8 минут | 1 | Контрольный | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 100 м ходьба). Игра «Флажки». Кросс 1000 м без учета времени | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Игры на улице. |  |  |
| 18 |  | Равномерный бег 9 минут | 1 | Комплексный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бега, 100 м ходьба). Игра «Флажки». Кросс 1000 м без учета времени | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Игры на улице. |  |  |

**2 четверть: 7 недель = 14 часов**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню обучающихся | Вид контроля. Измерители | Дом. задание | Дата проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | факт |
| 19 | Гимнастика с элементами акробатики  14 часов | Основы знаний по гимнастике. Строевые и акробатические упражнения. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ. Инструктаж по т/б, строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!, «Смирно!», «Вольно!». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 20 |  | Строевые и акробатические упражнения. | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!, «Смирно!», «Вольно!».. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 21 |  | Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!, «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 22 |  | Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 | Комплексный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!, «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов | Комплекс 3 |  |  |
| 23 |  | Висы и упоры. | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Подтягивания. |  |  |
| 24 |  | Висы и упоры | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Текущий | Подтягивания. |  |  |
| 25 |  | Висы, подтягивания. | 1 | Комплексный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и подтягивания. | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 26 |  | Висы, подтягивания. | 1 | Учетный | ОРУ с предметами. . На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Перелезание через препятствие. Эстафеты. Игра «Пленники». Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и подтягивания. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание ног в висе «5» - 12, «4» - 8, «3» - 2, подтягивание «5» - 5, «4» - 3, «3» - 1 | Прыжки через скакалку |  |  |
| 27 |  | Опорный прыжок. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении Опорный прыжок на горку матов.Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь лазать на гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Отжимание |  |  |
| 28 |  | Опорный прыжок. | 1 | Комплексный | ОРУ на гимнастической скамейке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь лазать на гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий | Отжимание |  |  |
| 29 |  | Опорный прыжок. | 1 | Учетный | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие скоростно- силовых качеств. | Уметь лазать на гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Пресс за 30 сек. |  |  |
| 30 |  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У. с обручем. Гимнастическая полоса препятствий из 5 видов. Подвижная игра «Перестрелка». | Уметь выполнять быстро лазание, прыжки через скакалку, отжимания, кувырки | Текущий | Пресс за 30 сек. |  |  |
| 31 |  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. с обручем. Гимнастическая полоса препятствий из 5 видов. Подвижная игра «Перестрелка». | Уметь выполнять быстро лазание, прыжки через скакалку, отжимания, кувырки | Текущий | Упражнения на гибкость. |  |  |
| 32 |  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | Учётный. | ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий из 5 видов на время. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | Уметь выполнять быстро лазание, прыжки через скакалку, отжимания, кувырки | Текущий. | Упражнения на гибкость. |  |  |

**3 четверть: 10 недель = 20 часов**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню обучающихся | Вид контроля. Измерители | Дом. задание | Дата проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | план | факт |
| 33 | Лыжная подготовка  20 часов | Основы знаний по лыжной подготовке. | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. | Знать технику безопасности и правила поведения на лыжной подготовке. | Текущий | ТБ на уроках по лыжной подготовке. |  |  |
| 34 |  | Двухшажный ход. | 1 | Обучающий | . Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы, повороты переступанием.  Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, повороты. | Текущий | Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. |  |  |
| 35 |  | Безшажный ход. | 1 | Комплексный | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Прохождение дистанции 1-2 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы. | Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода | Техника поворота на месте махом. |  |  |
| 36 |  | Повороты | 1 | Комбинированный | Повороты, развороты на месте.  Прохождение дистанции 4км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, повороты,подъемы. | Оценка техники выполнения подъема в гору скользящим шагом. | Техника одновременного одношажного хода. |  |  |
| 37 |  | Повороты | 1 | Комбинированный | Переход с хода на ход. Подвижные игры на снегу.  Прохождение дистанции 1км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода | Техника одновременного одношажного хода. |  |  |
| 38 |  | Классические хода. | 1 | Комбинированный | Прохождение дистанции 2км.  Эстафетыс палками и без палок. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Техника подъема в гору «елочкой» |  |  |
| 39 |  | Подъёмы | 1 | Комбинированный | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Техника подъема в гору «елочкой» |  |  |
| 40 |  | Подъёмы | 1 | Комбинированный | Подъем «елочкой». Торможение «плугом».  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Техника одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 41 |  | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы.  Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Техника одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 42 |  | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 1 | Комбинированный | Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы.  Прохождение дистанции 2км. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 43 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | Комбинированный | Использование лыжных ходов в лыжных гонках. | Уметь технически выполнять лыжные ходы подъемы. | Текущий | Техника лыжных ходов,  прохождение до 2 км |  |  |
| 44 |  | Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой». | 1 | Комбинированный | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Прохождение дистанции до 1 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, | Оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Техника лыжных ходов,  прохождение до 2 км |  |  |
| 45 |  | Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой». | 1 | Комбинированный | Игры: «Гонка с выбыванием».  Прохождение дистанции до 1 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, | Текущий | Техника лыжных ходов,  прохождение до 2 км |  |  |
| 46 |  | Одновременный одношажный ход. | 1 | Комбинированный | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 1 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, | Текущий | Техника лыжных ходов,  прохождение до 3 км |  |  |
| 47 |  | Одновременный одношажный ход. | 1 | Комбинированный | Прохождение дистанции до 1км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы, повороты. | Текущий | Техника лыжных ходов,  прохождение до 2 км |  |  |
| 48 |  | Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | Комбинированный | Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.  Прохождение дистанции до 1 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы, повороты. | Текущий | Техника лыжных ходов,  прохождение до 3 км |  |  |
| 49 |  | Игры на лыжах | 1 | Комбинированный | Игра «Гонки с преследованием»  Прохождение дистанции до 2 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Катание с горок. |  |  |
| 50 |  | Игры на лыжах | 1 | Комбинированный | Игра «Гонки с преследованием»  Прохождение дистанции до 2 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. | Текущий | Катание с горок. |  |  |
| 51 |  | Игры на лыжах | 1 | Комбинированный | Игра «Карельские гонки»  Прохождение дистанции до 3 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы | Текущий | Катание с горок. |  |  |
| 52 |  | Сореанования на лыжах | 1 | Комбинированный | Прохождение дистанции на время 1 км | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы | Текущий | Катание с горок. |  |  |

**4 четверть: 8 недель = 16 часов**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню обучающихся | Вид контроля. Измерители | Дом. задание | Дата проведения | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |
| 53 | Подвижные игры  6 часов | Основы знаний по подвижным и спортивным играм. Ведение и передача мяча. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ. Инструктаж по т/б Ведение мяча и передача двумя руками от груди. П/и «Флажки». Тест – отжимание. | Знать правила ведения и передачи | Тест — контроль над выполнением | Повторить технику ведения и передачи |  |  |
| 54 |  | Ведение на месте и в шаге. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди. П/и «Флажки». Тест — прыжок в длину с места. | Знать правила ведения и передачи выполнять прыжок правильно | Тест — контроль над выполнением прыжка | Повторить наклоны |  |  |
| 55 |  | Ведение на месте и в шаге. Передача двумя руками от груди | 1 | Комбинированный | ОРУ. Передача двумя руками от груди. Тест — наклон из положения седа вперед. П/и «Флажки» | Знать правила ведения и передачи выполнять правильно наклоны вперед | Тест — контроль над выполнением наклонов вперед | Повторить ведение мяча |  |  |
| 56 |  | Ведение в шаге, в беге. Передача двумя руками от груди | 1 | Комбинированный | ОРУ с мячом. Передача одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка», игра в мини-баскетбол | Знать правила ведения и передачи выполнять правильно | Контроль над выполнением ведения на месте и в шаге | Повторить ведение мяча на месте |  |  |
| 57 |  | Ведение в шаге, в беге.  Передача одной рукой от плеча. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Передача одной рукой от плеча. Тест: челночный бег ,«гонка баскетбольных мячей» | Знать правила ведения и передачи выполнять правильно | Уметь выполнять упражнения скоростно-силовые | Повторить ведение мяча |  |  |
| 58 |  | Бросок одной рукой от плеча в кольцо с места. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Тест: пресс за 30 сек. Подвижная игра «Попади в кольцо» | Знать правила ведения и передачи выполнять правильно пресс | Уметь выполнять упражнения скоростно-силовые пресс | Повторить передачу - техника |  |  |
| 59 | Легкая атлетика  4 часа | Метание теннисного мяча | 1 | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по т/б. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние из положения, стоя боком в направлении метания. Игра «Метко в цель». | Знать: правила безопасности поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча, правила личной гигиены, режим дня  понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость  Уметь выполнять строевые упражнения, правильно выполнять основы движения в ходье, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча, бегать с максимальной скоростью 30м, 60 м. Бегать в равномерном беге до 8 мин., стартовать с высокого старта, выполнять прыжок в длину, высоту с места, разбега, преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий  Понимать: значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных и силовых качеств | Текущий  текущий  У — метание малого мяча на дальность  У — бросок набивного мяча двумя из-за головы сидя  тест: бег 30м, 60м  Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту  Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м.  У — бег 1000 м без учета времени | Комплекс 1  комплекс ОФП  комплекс ОФП  комплекс 1  комплекс ОФП  комплекс ОФП  комплекс 1 |  |  |
| 60 |  | Метание теннисного мяча | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Строевые упражнения. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5 м) с расстояния 5-6 м из положения стоя боком в направлнии метания. Игра «точный расчет» | Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Текущий У — метание мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| 61 |  | Прыжки в высоту с места, разбега. Бег. | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с места, разбега, с поворотом в воздухе и точным приземлением в квадрат. Игра «Прыжки по кочкам». Бег 30м, 60 м с низкого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий У — прыжок в длину с места, прыжок в высоту | Комплекс ОФП |  |  |
| 62 |  | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Комбинированный | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игра «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м. Равномерный бег до 4 мин. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 63 | Подвижные игры с элементами баскетбола 6 часов | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры «Не урони мяч», «Хвостики», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс УГГ |  |  |
| 64 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У., Подвижные игры:«Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс ОФП |  |  |
| 65 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У., Подвижные игры:«Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»., эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс ОФП |  |  |
| 66 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У., Подвижные игры :«Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс ОФП |  |  |
| 67 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У., Подвижные игры :«Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс ОФП |  |  |
| 68 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | О.Р.У., Подвижные игры :«Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «водящему»водящему».Эстафеты. | Уметь играть в подвижные игры, владеть мячом: держание, передача, ловля | Текущий | Комплекс ОФП |  |  |