

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

Извлечение  
из образовательной программы

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
протокол № 8 от 30.08.2018 года



Утверждаю  
Директор школы:  
*А.Р. Нургалева* А.Р. Нургалева  
Приказ от 30.08.2018 № 587

*Рабочая программа учебного предмета*

**«Физическая культура»**

**4 класс**

Составитель:

Нафигина Диля Наилевна,  
первая квалификационная категория

г. Нижневартовск  
2018

## Содержание

1. Общая характеристика учебного предмета, курса
2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
4. Содержание учебного предмета, курса
5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
7. Приложение:
  - планируемые результаты изучения учебного предмета, курса;
  - Тестовые нормативы по физической подготовке
  - II СТУПЕНЬ ГТО.
  - особенности оценивания обучающихся;
  - критерии и нормы оценки знаний.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучающихся 4 класса МБОУ «СШ№1» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. Руководитель проекта – А.М. Кондаков. Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 3-4 классы А. П. Матвеев.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Целями** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов:

- «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);
- «**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)
- «**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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Льжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техникой и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в 4 классе – 102 ч -3ч в неделю.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

##### **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**

###### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

###### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные**

*обучающийся научатся:*

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

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

### **Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Выполнение простейших закаливающих процедур.

### **Способы физкультурной деятельности. (5ч)**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

### **Физическое совершенствование. (93ч)**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост. Опорный прыжок через козла «согнув ноги».

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;



2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика (26ч)** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» стартовые ускорение, финиширование.

**Лыжные гонки (16 ч)** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры (8ч).** «Запрещённое движение», «Подвижная цель», эстафеты с ведением футбольного, волейбольного, баскетбольного мяча.

**Спортивные игры.(19ч)**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

## Распределение учебного материала по четвертям

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ	ВСЕГО	УЧЕБНЫЕ ЧЕТВЕРТИ			
		1	2	3	4
ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	9	4	2	3	
Гимнастика с элементами акробатики	24	5	19		
Лёгкая атлетика	26	14		6	6
Спортивные игры	19	1		3	15
Лыжная подготовка	16			16	
Подвижные игры	8	3		2	3
ВСЕГО	102	27	21	30	24

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата	Основные УУД обучающихся	Виды деятельности обучающихся	Перечень основных вопросов, подлежащих контролю на выходе
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Познавательные УУД:</b> Излагать факты истории развития физической культуры. Характеризовать связь с трудовой и военной деятельностью.. <b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Излагать факты истории развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.. Игры «Ловишка» «Салки».	Научатся: излагать факты истории развития физической культуры. Характеризовать связь с трудовой и военной деятельностью; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими Упражнениями; играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки».
2	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме <b>Познавательные УУД:</b> Характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Понимать, что такое ЧСС; измерять ЧСС. Играть в подвижную игру «Смена сторон». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Научатся: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

3	Тестирование бега на 30 м,60м с высокого старта.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование бега на 30м,60 с высокого старта.</p>	Демонстрировать технику бега, высокого старта, Проявлять качества быстроты и силы при выполнении беговых упражнений. Подвижная игра «Салки с лентами»	Научатся: выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м,60м с высокого старта..
4	Тестирование челночного бега с высокого старта. 3 ×10 м	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование челночного бега 3 ×10 м</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	Выполнять упражнения на развитие, быстроты Демонстрировать технику быстрого бега, челночного бега 3 ×10 м Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий
5	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату,</p>	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжок в длину с прямого разбега.	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжок в длину с прямого разбега; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».

				осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в длину с прямого разбега.		
6	Правила игры в футбол.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Освоить правила игры в футбол. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Демонстрировать технические приёмы футбола. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий
7	Правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий. Оказание первой помощи при лёгких травмах	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. <b>Познавательные УУД:</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий. Оказание первой помощи при лёгких травмах <b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осваивать правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий. Оказание первой помощи при лёгких травмах Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.
8	Тестирование метания мяча на дальность.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять метания мяча на дальность.	Демонстрировать технику метания на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Проявлять качества силы и координации при	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Сдавать тестирование метание мяча на

				<b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.	выполнении упражнений.	дальность. Играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
9	Тестирование бега на 1000 метров.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование бега на 1000 метров. <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Выполнять упражнения на развитие гибкости, подготовка ног к длительному бегу. Демонстрировать технику быстрого бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, быстроты; сдавать тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».
10	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: Передвижение «змейкой»; «противоходом» «по диагонали»	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра. <b>Познавательные УУД:</b> Ознакомить со строевыми упражнениями. Элементы фигурной маршировки: Передвижение «змейкой»; «противоходом» «по диагонали». <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Выполнять разминку, Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: Передвижение «змейкой»; «противоходом» «по диагонали» Подвижная игра «Мышеловка»	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику строевых упражнений. Элементы фигурной маршировки; играть в подвижную игру «Мышеловка»
11	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Выполнять разминку, направленную на развитии координации движений. Прыжок в длину с прямого разбега.	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжок в длину с прямого разбега; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».

				<b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в длину с прямого разбега.		
12	Игровые упражнения с кувырками.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <b>Познавательные УУД:</b> Уметь правильно выполнять игровые упражнения с кувырками. <b>Регулятивные УУД:</b> Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Проявлять качества гибкости, быстроты координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.
13	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила подвижных игр с элементами футбола, играть в них. <b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, игровые действия в условиях учебной деятельности Подвижные игры.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений в движении, прыжок в длину с прямого разбега, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.
14	Элементы футбола в подвижных играх	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила подвижных игр с элементами футбола, играть в них.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, игровые действия в условиях учебной деятельности Подвижные игры.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений в движении, прыжок в длину с прямого разбега, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.

				<b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.		
15	Тестирование прыжка в длину с места.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места. <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.
16	Тестирование подъема туловища из положения, лежа на спине за 30 с.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Выполнять подъем туловища из положения лежа. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Подвижная игра «Лови-стучи».	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения, лежа на 30 с.
17	Тестирование наклона вперед из положения, стоя, сидя.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя. <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Выполнять строевые упражнения на месте. Проявлять качества гибкости при выполнении наклона вперед из положения стоя, сидя. Играть в подвижную игру «Бездомный заяц».	Научатся: выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя.
18	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Объяснять цель и значение. Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием	Научатся: понимать что такое закаливание, обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа.



				<p><b>Познавательные УУД:</b> Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	душа. Правила техники безопасности при закаливании.	Правила техники безопасности при закаливании.
19	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p>	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений в движении, прыжок в высоту с прямого разбега, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.
20	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений в движении, прыжок в высоту с прямого разбега, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.

				<b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.		
21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять строевые упражнения, проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Бездомный заяц»	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
22	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений в движении, прыжок в высоту с прямого разбега, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.
23	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование виса и проверка волевых качеств <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого и	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять тестирование виса, игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений. Играть в подвижную игру «Вышибалы вслепую».

				сверстников		
24	Подвижная игра с мячом.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Играть в подвижные игры с мячом.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	Выполнять разминку с мячом. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять разминку, с мячом игровое упражнение на внимание. Играть подвижные игры «Вышибалы» «Снайперы».
25	Стартовые ускорение, финиширование.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять стартовые ускорение, финиширование</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	Выполнять стартовые ускорение, финиширование Проявлять скоростно- силовые и координационные качества. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: выполнять подводящие упражнения, Стартовые ускорение, финиширование; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
26	Акробатические элементы.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять стойку на лопатках, мост.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	Выполнять акробатические упражнения Упражнения на гибкость. Мостик, стойка на лопатках. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

27	Игра «Салки с лентами»	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила игры и играть в них.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p>	<p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижную игру «Салки с лентами» организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>
28	Правила техники безопасности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.</p>	<p>Научатся: характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.</p> <p>Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности.</p>
29	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.</p>	<p>Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p>

	качеств.			индивидуальных показателей. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.		Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.
30	Кувырок назад.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять кувырок назад в группировке играть в подвижную игру. <b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.	Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.
31	Кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять кувырок назад в группировке играть в подвижную игру. <b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.	Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; перекаты полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, упражнения на внимание.
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Демонстрировать упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках, технику строевых	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие. Играть в

	лопатках.			<p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.</p> <p>играть в подвижную игру</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	упражнений. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать при перестроениях.	подвижную игру.
33	Акробатические элементы № 1.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять стойку на лопатках, мост.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	Выполнять акробатические упражнения Упражнения на гибкость. Мостик, стойка на лопатках. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
34	Акробатические комбинации № 1.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять акробатические комбинации</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	Осваивать акробатические комбинации; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять акробатические комбинации 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Организовывать места занятий физическими упражнениями.
35	Акробатические комбинации № 1.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать</p>	Демонстрировать технику упражнений,	Научатся: выполнять акробатические комбинации 1) мост из положения лёжа на

				<p>рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять акробатические комбинации</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>
36	<p>Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке</p>	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять упражнения на гимнастической бревне, скамейке, строевые упражнения</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	<p>Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения на гимнастической бревне, перекладине. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку на матах кувырок назад, Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>
37	<p>Опорный прыжок через козла «согнув ноги».</p>	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять Опорный прыжок через козла «согнув ноги». играть в подвижную игру</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения на матах, через козла.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости в упражнениях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Удочка»</p>	<p>Научатся: Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. организовывать места занятий физическими упражнениями.</p>

38	Опорный прыжок через козла «согнув ноги».	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять Опорный прыжок через козла «согнув ноги».играть в подвижную игру</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения на матах, через козла.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости в упражнениях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Удочка»</p>	<p>Научатся: Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.организовывать места занятий физическими упражнениями.</p>
39	Опорный прыжок через козла «согнув ноги».	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять Опорный прыжок через козла «согнув ноги».играть в подвижную игру</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения на матах, через козла.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости в упражнениях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Удочка»</p>	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, Опорный прыжок через козла «согнув ноги».организовывать места занятий физическими упражнениями.</p>
40	Акробатические комбинации № 2	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять акробатические комбинации №2</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять акробатические комбинации №2 кувырок вперёд 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 вперёд.Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>



41	Акробатические комбинации № 2	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять акробатические комбинации №2</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять акробатические комбинации №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. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>
42	Акробатические комбинации № 2	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять акробатические комбинации №2</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять акробатические комбинации №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. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p>
43	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять упражнения на кольцах, перекладине, играть в подвижную игру</p>	<p>Выполнять упражнения на перекладине для освоения Проявлять качества силы и координации в упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях</p>	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, переворот туловища в висе на перекладине, организовывать места занятий физическими упражнениями.</p>

				<b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	учебной деятельности	
44	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять упражнения на кольцах, перекладине, играть в подвижную игру <b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Выполнять упражнения на перекладине для освоения Проявлять качества силы и координации в упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, переворот туловища в висе на перекладине, организовывать места занятий физическими упражнениями.
45	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять упражнения на кольцах, перекладине, играть в подвижную игру <b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Выполнять упражнения на перекладине для освоения Проявлять качества силы и координации в упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, переворот туловища в висе на перекладине, организовывать места занятий физическими упражнениями.
46	Опорный прыжок через козла «согнув ноги».	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра; устанавливать рабочие отношения. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять Опорный прыжок через козла «согнув ноги». играть в подвижную игру <b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Выполнять подводящие упражнения на матах, через козла. Проявлять качества силы и выносливости в упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Игра «Удочка»	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, Опорный прыжок через козла «согнув ноги». организовывать места занятий физическими упражнениями.

47	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять упражнения на гимнастической бревне, скамейке, строевые упражнения</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> определить новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать свой результат своей деятельности.</p>	<p>Демонстрировать технику строевых упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической бревне, перекладине. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку на матах кувырок назад, Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру «Парашютисты»</p>
48	Круговая тренировка.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить по станциям круговой тренировки.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Выполнять упражнения на перекладине, проходить по станциям круговой тренировки. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять перевороты вперед и назад на гимнастической перекладине проходить по станциям круговой тренировки. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p>
49	Правила безопасности. Передвижения на лыжах ступающим, скользящим шагом.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли</p>	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Выполнять организующие команды. Подобрать лыжи, палки. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.</p>	<p>Научатся: соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке; выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику скользящего шага.</p>

50	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> контролировать действия партнёра.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.</p>	<p>Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей.</p>
51	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять бег на лыжах способом скользящего шага.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> удерживать цель деятельности до получения её результата.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника на месте, передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Проявлять качества быстроты силы, выносливости.</p>	<p>Научатся: выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без, повороты на месте, упражнения на лыжах на выносливость; соблюдать правила техники безопасности.</p>
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Оказывать поддержку друг другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять технику передвижения на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>Выполнять организующие команды, скользящий шаг</p> <p>Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.</p>
53	Одновременный	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и</p>	<p>Осваивать передвижение на</p>	<p>Научатся: выполнять</p>

	одношажный ходом с палками			слышать друг друга, устанавливая рабочие отношения, работать в группе <b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Проявлять качества быстроты силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.
54	Одновременный одношажный ходом с палками	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливая рабочие отношения, работать в группе <b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Осваивать передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Проявлять качества быстроты силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.
55	Одновременный одношажный ходом с палками	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливая рабочие отношения, работать в группе <b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	Осваивать передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Проявлять качества быстроты силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.
56	Чередование шага и хода во время прохождения	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливая рабочие отношения, работать в группе	Организуемые команды, попеременный двухшажный ход,	Научатся: выполнять организующие команды, попеременный

	дистанции на лыжах			<p><b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> чередовать лыжные ходы во время прохождения дистанции.</p>	<p>одновременный двухшажный ход, чередовать лыжные ходы во время прохождения дистанции</p>	<p>двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, чередовать лыжные ходы во время прохождения дистанции</p>
57	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подъёмы и спуски с палками на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику выполнения подъёма на склон «полу-елочкой» «ёлочкой» «лесенкой» и спуск в основной стойке лыжника.</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы, Выносливости.</p>	<p>Научатся: выполнять технику подъёма на склон «полу-елочкой» «ёлочкой» «лесенкой» спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием без палок.</p>
58	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подъёмы и спуски с палками на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику выполнения подъёма на склон «полу-елочкой» «ёлочкой» «лесенкой» и спуск в основной стойке лыжника.</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы, Выносливости.</p>	<p>Научатся: выполнять технику подъёма на склон «полу-елочкой» «ёлочкой» «лесенкой» спуск со склона в основной стойке, повороты переступанием без палок.</p>
59	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> видеть</p>	<p>Осваивать технику торможения и поворотов на лыжах. Проявлять качества быстроты, силы, выносливости. Соблюдать</p>	<p>Научатся: выполнять технику подъёма на склон «полу-елочкой» «ёлочкой» «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке, тормозить</p>

				указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подъёмы и спуски, повороты, тормозить «плугом», падением;	правила поведения и безопасности во время занятий.	«плугом», падением; играть в подвижную игру «Волки и зайчата»
60	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга <b>Регулятивные УУД:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подъёмы и спуски, повороты, тормозить «плугом», падением;	Осваивать технику торможения и поворотов на лыжах. Проявлять качества быстроты, силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Научатся: выполнять технику подъёма на склон «получечкой» «ёлочкой» «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», падением; играть в подвижную игру «Волки и зайчата»
61	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга <b>Регулятивные УУД:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять подъёмы и спуски, повороты, тормозить «плугом», падением;	Осваивать технику торможения и поворотов на лыжах. Проявлять качества быстроты, силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Научатся: выполнять технику подъёма на склон «получечкой» «ёлочкой» «лесенкой» спуск со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», падением; играть в подвижную игру «Волки и зайчата»
62	Одновременный одношажный ходом с палками	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе <b>Регулятивные УУД:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	Осваивать передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Проявлять качества быстроты силы, выносливости. Соблюдать правила поведения и	Научатся: выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

				<b>Познавательные УУД:</b> Выполнять технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	безопасности во время занятий.	
63	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила подвижных игр и играть в них. <b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Научатся: Выполнять организующие команды, попеременным двухшажным иодновременным одношажным ходом, играть в подвижную игру «Прокатись через ворота».
64	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила подвижных игр и играть в них. <b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Научатся: Выполнять организующие команды, попеременным двухшажным иодновременным одношажным ходом, играть в подвижную игру «Прокатись через ворота».
65	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать). <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно воспринимать оценку учителя <b>Познавательные УУД:</b> Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Проявлять качества быстроты силы, выносливости. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	Научатся: Выполнять передвижение на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил, ступающим скользящим шагом без палок, с палками. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время



					на время	
66	Правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Знать правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.</p>	Запомнить правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Иметь представление о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол. играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
67	Броски набивного мяча весом 1 кг у из положения сидя.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять броски набивного мяча из положения сидя.</p>	Демонстрировать броски и ловля мяча в парах, броски набивного мяча. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать набивной мяч весом 1 кг из положения сидя; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
68	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> осознавать себя как движущую силу своего научения,</p>	Демонстрировать броски и ловля мяча в парах, броски набивного мяча. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать набивной мяч весом 1 кг способом снизу из положения стоя; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».

				умение сохранять заданную цель. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять броски набивного мяча из положения стоя.	деятельности. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнять разминку, направленную на развитии координации движений. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжок в высоту с прямого разбега; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
70	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнять разминку, направленную на развитии координации движений. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыжок в высоту с прямого разбега; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
71	Правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату,	Запомнить правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Иметь представление о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол. играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».

				<p>осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Знать правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.</p>		
72	Правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Знать правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.</p>	Запомнить правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Иметь представление о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол. играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
73	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в высоту спиной вперед.</p>	Выполнять разминку, направленную на развитии координации движений. Прыжок в высоту спиной вперед. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.
74	Оздоровительные занятия в режиме дня. О ЧСС и методика её определения.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	Иметь представления о частоте сердечных сокращений и методике её определения. Выполнять игровые действия в	Научатся: находить пульс и измерять его за определённый промежуток времени; упражнения на координацию и расслабление.

				<p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Уметь находить пульс и измерять.</p>	условиях учебной деятельности	
75	Подвижные игры для освоения игры в футбол. «Поймай подачу».	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила игры в футбол и играть в них.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p>	Играть в футбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры для освоения игры в футбол «Поймай подачу» организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.
76	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять прыжок в высоту спиной вперед.</p>	Выполнять разминку, направленную на развитии координации движений. Прыжок в высоту спиной вперед. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.
77	Подвижные игры	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение,</p>	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно- силовые и	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Вышибалы», «Крокодилы и

				уважать иное мнение. <b>Познавательные УУД:</b> рассказывать правила подвижных игр и играть в них. <b>Регулятивные УУД:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.	координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	обезьяны»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми
78	Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. <b>Регулятивные УУД:</b> Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Ознакомить с характеристикой основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.	Научатся: понимать характеристику основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Играть в подвижную игру «Поймай подачу».
79	Правила безопасности на уроках. Владение мячом на месте и в движении.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять организующие строевые команды, ведение мячом на месте и в движении. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Инструктаж Т. Б. Разучить разминку с мячом, игру с мячом «Дальний бросок». Совершенствовать технику ведение мяча на месте и в движении.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	Совершенствовать технику ведение мяча на месте и в движении Игра «Из обруча в обруч».Выполнять	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации

	координации движений и ловкости.			<b>Познавательные УУД:</b> Выполнять организующие строевые команды, ведение мячом на месте и в движении. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества в подвижной игре.	движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.
81	Тестирование в прыжке в длину с места	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять организующие строевые команды, упражнения на равновесие, прыжка в длину с места. Стремится одержать победу в игре. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание и равновесие, прыжок в длину с места. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Организовывать места занятий физическими упражнениями.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость
82	Подвижные игры для освоения спортивных игр. «Охотники и утки».	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Разучить Стойку на голове; круговой тренировки; упражнения на равновесие. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Играть в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся выполнять разминку, с мячом игровое упражнение на внимание.
83	Правила и	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и	Запомнить правила и	Иметь представление о

	особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.			<p>слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Знать правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.</p>	особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол. играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».
84	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p>
85	Правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Знать правила и особенности игры в футбол,</p>	Запомнить правила и особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Иметь представление о правилах игры в футбол, баскетбол, волейбол. играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».

				баскетбол, волейбол.		
86	Правила игры в волейбол.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять разминку с мячами, знать и соблюдать правила игры в волейбол,</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Выполнять организационные команды, разминку в движении, Подвижная игра «Пионербол»;</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p>	<p>Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, приёма мяча снизу, передача мяча сверху; играть в подвижную игру «Пионербол»; соблюдать правила игры в волейбол,</p>
87	Баскетбольные упражнения	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять разминку на развитие ориентировки в пространстве, баскетбольных упражнений в парах.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Демонстрировать технические приёмы баскетбола</p> <p>Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; в кольцо различными способами; баскетбольные упражнения; играть в игру эстафету «Гонка мячей в колоннах»</p>
88	Тестирование подъема туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие силы, гибкости</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подъема туловища из положения, лёжа на спине.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»</p>



89	Тестирование наклона вперёд из положения, сидя на полу.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить Тестирование наклона вперёд из положения сидя на полу. .</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости,наклон вперёд из положения, сидя на полу.</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p>
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> выполнять ведения мяча в движении, баскетбольных упражнений</p>	<p>Демонстрировать технические приёмы баскетбола</p> <p>Выполнять технические приёмы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p>
91	Тестирование в беге на 30 м, 60 мна скорость	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование в беге на 30 м 60 м на скорость.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие силы, быстроты</p> <p>Демонстрировать технику быстрого бега.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>
92	Подвижная игра «Пионербол»	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать</p>	<p>Выполнять организационные команды,</p>	<p>Научатся: выполнять организационные команды,</p>

				действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять разминку с мячами, знать и соблюдать правила игры в пионербол <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	разминку в движении, Подвижная игра «Пионербол»; Проявлять находчивость в решении игровых задач.	разминку в движении, приёма мяча снизу, передача мяча сверху; играть в подвижную игру «Пионербол»; соблюдать правила игры в волейбол,
93	Подвижная игра «Пионербол»	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять разминку с мячами, знать и соблюдать правила игры в пионербол <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Выполнять организационные команды, разминку в движении, Подвижная игра «Пионербол»; Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, приёма мяча снизу, передача мяча сверху; играть в подвижную игру «Пионербол»; соблюдать правила игры в волейбол,
94	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра. <b>Регулятивные УУД:</b> проектировать траекторию развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно свои действия и действия партнёра. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование броска мяча в горизонтальную цель, играть в подвижную игру «Точно в цель».	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Подвижная игра «Точно в цель».	Научатся: выполнять команды, разминку на координацию движений, бросок мяча в кольцо способом сверху, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий
95	Круговая	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь	Выполнять упражнения на	Научатся: выполнять разминку,

	тренировка			<p>задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Выполнять станции круговой тренировки</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, проходить станции круговой тренировки</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)</p>
96	Спортивная игра футбол.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Разучить правила игры в футбол. Участие в игре с элементами футбола.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Демонстрировать технические приёмы футбола.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p>
97	Тестирование бега на 1000 метров.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование бега на 1000 метров.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие гибкости, подготовка ног к длительному бегу.</p> <p>Демонстрировать технику быстрого бега.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, быстроты; сдавать тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».</p>
98	Футбол. Остановки и повороты. Удары и ведение мяча.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> проектировать</p>	<p>Демонстрировать: остановки, повороты, удары и ведение мяча.</p> <p>Выполнять игровые</p>	<p>Научатся: выполнять разминку с мячом, остановки, повороты, удары и ведение мяча, играть в футбол соблюдать правила</p>

				траекторию развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно свои действия и действия партнёра. <b>Познавательные УУД:</b> выполнять мячом ведение, остановки, повороты, удары; играть в футбол.	действия в условиях учебной деятельности	поведения и безопасности во время занятий.
99	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять высокий старт, финиширования, поворота в челночном беге. <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Выполнять упражнения на развитие, быстроты Демонстрировать технику быстрого бега, челночного бега 3 × 5 м Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности Игра «Метко в цель».	Научатся: выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег, футбольные упражнения, игра на внимание; Играть подвижную игру «Метко в цель».
100	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Познавательные УУД:</b> проходить тестирование челночного бега 3 × 10 м <b>Регулятивные УУД:</b> адекватно понимать оценку взрослого.	Выполнять упражнения на развитие, быстроты Демонстрировать технику быстрого бега, челночного бега 3 × 10 м Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий
101	Подвижная игра «Снайперы»	1		<b>Коммуникативные УУД:</b> Уметь задавать вопросы; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные УУД:</b> Выполнять разминку с мячами, знать и соблюдать правила игры в снайперы <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать	Выполнять организационные команды, разминку в движении, Подвижная игра «Снайперы»; Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, приёма мяча снизу, передача мяча сверху; играть в подвижную игру «Снайперы»; соблюдать правила игры.

				инструкцию педагога и чётко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.		
102	Подвижные и спортивные игры.	1		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в решении учебных задач.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные, спортивные игры и играть в них.</p>	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества в подвижной игре.	Научатся; выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности);

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

### **Литература**

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
  - Физическая культура. 3-4 классы.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

### **Технические средства обучения**

- компьютер;
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи, презентации

### **Оборудование и инвентарь**

- **гимнастика с основами акробатики:** козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки, бревно гимнастическое, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические, перекладина, скакалки, коврики гимнастические, обручи пластиковые
- **Лыжная подготовка: Лыжи (с креплениями и палками).**

- **легкая атлетика:** секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, гантели, мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная
- **подвижные и спортивные игры:** свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, баскетбольные щиты
- Аптечка

## 2. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива» -Режим доступа: [http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371)

Приложение1

## Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся 4 класса 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, в том числе и об истории физической культуры в родном городе, 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;
- знать подвижные игры родного края.
- 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.

Тестовые нормативы по физической подготовке таблица 4

Приложение 2

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
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					



Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

*Приложение 3*

ГТО  
II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

**Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.
2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.
3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.
4. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

**Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).**

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.
2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.
3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

**Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.**

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.
2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:
  - изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;
  - выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

## 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 2 – 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.