

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52**



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ СОШ № 52

от 01 сентября 2021 г. № 438

Директор МОУ СОШ №52

А.В. Дроздовский

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

Рассмотрено на заседании МО

«31» августа 2021 г.

Срок действия: 2021-2022 учебный год

1 класс

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных стандартов второго поколения и УМК Государственная программа доктора педагогических наук А.П.Матвеева.

Особенностью данной программы учебного предмета «Физическая культура» согласно установленным Стандартом образовательных направлений «Личностные, метапредметные и предметные», является выделение основных образовательных направлений.

Цели и задачи реализации данной программы

Основная цель курса: – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение ВФСК ГТО и современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2010) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных

ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

«Регулятивные УУД Познавательные УУД Коммуникативные УУД»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3*10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Плвание Упражнения для освоения с водой, основы дыхания, скольжение на груди и спине, движение ног в плавании на груди и спине. Движение рук в плавании на груди и спине. Прыжки в воду. Игры на воде.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3. Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

Распределение учебных часов по разделам программы

| Тема | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
|------------------------------------|--------------|--------------------------|
| Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 8 |
| Легкая атлетика | 19 | 10 |
| Плавание | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 28 | 2 |
| Общее количество часов | 99 | 22 |

Годовой план-график распределения учебного материала для 1 класса

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----|------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 | 6 | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 19 | 6 | | 4 | 9 |
| 3 | Подвижные игры | 28 | 9 | | 8 | 11 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 6 | 21 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5 | Плавание | 12 | | | 12 | |
| | Всего часов: | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед),

лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло-вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Оценка образовательных достижений обучающихся

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному

физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить обучающимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

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

2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 КЛАСС. (99 ЧАСОВ)

| № п/п | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Планируемые результаты | | |
|-----------------------------------|-----------------|------|--------------|--|--|---|--|
| | план | факт | | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Лёгкая атлетика (12 часов) | | | | | | | |
| 1 | | | Ходьба и бег | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 2 | | | Ходьба и бег | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | | |
| 3 | | | Ходьба и бег | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими |

| | | | | | | | |
|-----|--|--------|--|--|--|---|--|
| 4-5 | | | Ходьба и бег | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 6 | | | Ходьба и бег | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким полниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 7 | | | Прыжки | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 8 | | Прыжки | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | | | |
| 9 | | Прыжки | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | | | |
| 10 | | | Бросок малого мяча | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; |
| 11 | | | Бросок малого мяча | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; |
| 12 | | Бросок малого мяча | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | |
| Кроссовая подготовка (11 часов) | | | | | | | |
| 13 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | •характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------|---|--|---|---|
| 19 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 20 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 21 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 22 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 23 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |

Гимнастика (17 часов). Плавание (3 часа)

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|---|---|--|---|
| 24 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 25 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | | <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|---|---|--|--|
| 26 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 27 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
| 28 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | |
| 29 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | | |
| 30 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|
| | | | | координационных способностей | | игровой и соревновательной деятельности. | |
| 31 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 32 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 33 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------------------------|--|---|---|--|
| | | | | Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 34 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 35 | | | Равновесие. Строевые упражнения | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 36 | | | Опорный прыжок, лазание | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | игровой и соревновательной деятельности. | хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 37 | | | Плавание | Вводный урок. Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности. Вхождение в воду. | Уметь входить в воду. Знать технику безопасности в бассейне. | учиться контролировать и оценивать свои действия; уметь слушать и понимать других. | воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; |
| 38 | | | Опорный прыжок, лазание | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 39 | | | Опорный прыжок, лазание | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 40 | | | Плавание | Передвижение по дну бассейна. Всплывание, погружение. «Поплавок», звездочка», «медуза» | Осваивать технику выполнения упражнений по ознакомлению с водой. | осмысление, объяснение своего двигательного опыта; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------------------------|---|---|--|---|
| 41 | | | Опорный прыжок, лазание | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 42 | | | Опорный прыжок, лазание | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 43 | | | Плавание | Освоение с водой. Скольжение на груди. Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание ,скольжение на груди, на спине -«Поплавок», «звездочка», «медуза» Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки». | Описывать технику плавательных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику скольжения на груди, на спине. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, |
| 4 | Подвижные игры (20 часов). Плавание (7 часов) | | | | | | |
| 44 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. <ul style="list-style-type: none"> •оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; •организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; •бережно обращаться с инвентарем и | <ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и | <ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------------|--|---|--|--|
| | | | | оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | общий язык и общие интересы. | |
| 45 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 46 | | | Плавание | Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой, Техника работы ног кролем на спине. Плавание с доской кролем на спине. Игры; «море волнуется», «торпеда». | Осваивать технику плавательных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику работы ног при плавании способом кроль на спине. | • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 47 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | |
| 48 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | |
| 49 | | | Плавание | Техника работы ног кролем на спине без опоры. Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «море волнуется», «торпеда».Осваивать | Осваивать технику плавательных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику работы ногами при плавании кролем на спине. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------------|---|--|--|---|
| | | | | | | активного отдыха и занятий физической культурой; | поставленных целей; |
| 50 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 51 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | |
| 52 | | | Плавание | Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине. Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет» | Описывать технику плавательных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику плавания способом кроль на спине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 53 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 54 | | | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 55 | | | Плавание | Движения рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой. Техника работы рук при плавании | Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «буря в море», «кто дальше | • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|----------------|---|---|-------------------|--|--|---|
| | | | | кролем на спине. Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет» | пронырнет» | рассудительность; | | | |
| 56 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | |
| 57 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | |
| 58 | | | Плавание | Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Плавание на груди с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «Стрелочка»» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику работы рук при плавании способом кроль на груди. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. мение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 59 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | |
| 60 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------------|---|--|--|---|
| 61 | | | Плавание | Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику работы рук при плавании способом кроль на груди. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 62 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | |
| 63 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 64 | | | Плавание | Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. Эстафеты кролем на груди. На спине. С предметами и без. | Совершенствовать технику плавательных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения плавательных упражнений. Осваивать технику плавания способами кроль на груди, на спине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 65 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |

| | | | | | | | |
|----|--|----------------|---|---|---|---|---|
| 66 | | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 67 | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | |
| 68 | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | |
| 69 | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | |
| 70 | | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | | |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов) | | | | | | |
| 71 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>•организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и</p> | <ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять | <ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|---|--|--|---|
| | | | | элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 72 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 73 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 74 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 75 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 76 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | •управлять эмоциями при общении со сверстниками и | •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | играть в мини-баскетбол | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | |
| 77 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 78 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 79 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 80 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | |
| 81 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | кетбола | месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | играть в мини-баскетбол | взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 82 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | |
| 83 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | |
| 84 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 85 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 86 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|---|
| | | | | «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | играть в мини-баскетбол | игровой и соревновательной деятельности. | |
| 87 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> •общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи, дружбы и толерантности; •обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | <ul style="list-style-type: none"> •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 88 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | <ul style="list-style-type: none"> •оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 89 | | | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 6 | Кроссовая подготовка (10 часов) | | | | | | |
| 90 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. <ul style="list-style-type: none"> •взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; •выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------|--|--|--|---|
| | | | | | | деятельности. | |
| 91 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 92 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 93 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 94 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; •проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 95 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> •находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; •управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; •технически правильно | <ul style="list-style-type: none"> •активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; •проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------|--|---|---|--|
| | | | | | | выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 96 | | | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 97 | | | Прыжки | Прыжок в длину с места, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; |
| 98 | | | Метание мяча | Метание с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств»Метание малого мяча в цель. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | <ul style="list-style-type: none"> • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; |
| 99 | | | Метание мяча | Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств»Метание малого мяча в цель. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; | | |

Рабочая программа по физической культуре создана на основе: федерального компонента государственного стандарта общего образования; учебного плана комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, автор: Матвеев А.П .

Срок реализации программы 2021-2022 учебный год.

Данная программа предназначена для учащихся 2-3 класса общеобразовательной школы обучающихся по традиционной системе обучения.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Основная характеристика учебного предмета:

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии курса (разделы, структура)

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 30 ч.

Гимнастика с элементами акробатики----- 21 ч.

Легкоатлетические упражнения----- 21 ч.

Плавание ----- 30 ч.

Итого ----- 102 ч.

Знания о физической культуре

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

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту .

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа)

1 четверть – 27 ч, 2 четверть – 21 ч, 3 четверть – 30 ч, 4 четверть – 24 ч.

Количество часов в неделю: 3 ч.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

Уровень физической подготовленности

3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, | | | | 12 | 8 | 5 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| согнувшись, кол-во раз | | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| 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 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | | 3 класс | | |
|-----------|---|---|------------|------------|------------|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,7 | 6,2 | 6,8 |
| | | д | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + |
| | | д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | - | - | - |
| | | д | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 160 | 140 | 125 |
| | | д | 150 | 130 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| | | д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| | | д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 13 | 10 | 7 |
| | | д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 |
| | | д | - | - | - |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| | | д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 25 | 23 | 21 |
| | | д | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| | | д | 40 | 38 | 36 |

проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

старт не из требуемого положения;

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

| № n/ n | Тема урока (задачи) | Тип урока. Содержание учебного материала | Планируемые результаты (предметные) | Характеристика деятельности (личностные и метапредметные) | | | | Дата проведения | | Домашние задания |
|---------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|--------------------|------|--|
| | | | | Личностные УУД | Познаватель- ные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД | план | факт | |
| Лёгкая атлетика -6 часов | | | | | | | | | | |
| 1. | Теор. сведения. Бег на короткие дистанции. | Вводный. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Как сохранить и укрепить здоровье? Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20 м с максимальной скоростью с высокого старта. Игры: «Вызов номеров», «Кто быстрее?» Развитие скоростных качеств. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 2. | Теория. Бег на короткие дистанции. | Комплексный. Как дышать во время бега на короткие дистанции? Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого старта. Игры: «Кто быстрее?» Развитие скоростных качеств. | Знать различия длины шагов ходьбы и бега, где их можно применять. Знать технику бега на короткие дистанции. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 3. | Бег на короткие дистанции. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Челночный бег 3x10. Бег 30 м. Финиширование. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику выполнения челночного бега. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 4. | Теор. сведения. Спринтерский бег. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Финиширование. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов. Игра «Третий | Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о физических качествах, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). | | | Прыжки на скакалке. |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|--|---------------------|
| | | лишний». Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | | | | | | | |
| 5. | Теория. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Как дышать во время бега на длинные дистанции? Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать технику выполнения прыжков и приземления, технику метания теннисного мяча. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | Прыжки на скакалке. |
| 6. | Теория. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в длину с места на результат. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места. Уметь правильно принимать и.п. при метании. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | Прыжки на скакалке. |
| Спортивные и подвижные игры – 20 часов | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| 7. | Теория. Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Правила поведения во время подвижных и спортивных игр. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Перестрелка". | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |
| 8. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Охотники и утки». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | |
| 9. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания , отжимания |
| 10. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку. Игра «Попади в обруч». Эстафеты с мячом. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | Выполнять подтягивания , отжимания |
| 11. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | Выполнять подтягивания , отжимания |
| 12. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Игра «Стенка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|--|--|---|
| 13 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч). Игра «Передал – садись». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 14 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч). Игра «Попади в обруч». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 15 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Точная передача». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 16 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Точная передача». | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 17 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Передал – садись». | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 18 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини- футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 19 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини - футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 20 | Элементы техники игры в футбол. Подвижные игры. | Комплексный. Удар по катящемуся мячу. Игра «Метко в цель». Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини- футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 21 | Теория Элементы техники игры в пионербол | Комплексный. Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств, ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Соблюдать правила безопасности. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|--|---|
| | | | броски и ловлю мяча в пионерболе. | | | | | | | |
| 22 | Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе - двумя - одной . Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Соблюдать правила безопасности. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 23 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Игра «Охотники и утки». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Соблюдать правила безопасности. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 24 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной. Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упр. в игре пионербол. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упр. для развития физических качеств | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к партнеру. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | качеств: -ловкости | | | нормы. | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 25 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 26 | Элементы техники игры в пионербол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи Игра в пионербол Развитие двигательных качеств: -ловкости | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь играть в команде в пионербол, соблюдая правила игры и поведения в команде. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Моделировать технику игровых действий и приемов. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Использовать игры в организации активного отдыха. | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| Подвижные и спортивные игры-14 часов Плавание – 8 часов | | | | | | | | | | |
| 27 | Теория. Элементы | Комплексный. Правила поведения во | Проявлять быстроту и ловкость во время | Формирование социальной роли ученика. | Анализ своей деятельности; | Осуществлять продуктивное | Согласованно выполнять | | | Выполнять подтягивания, |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | время подвижных и спортивных игр. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Перестрелка". | подвижных игр. | Формирование положительного отношения к учению | сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | взаимодействие между сверстниками и педагогами | совместную деятельность в игровых ситуациях | | | отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |
| 28 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Охотники и утки». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |
| 29 | Теория. Плавание. | Комплексный. Правила гигиены и поведения в бассейне. Упражнения для освоения с водой: -выдохи в воду -ходьба вдоль бортика взявшись за руки -прыжки с ноги на ногу -ходьба в полуприседе, касаясь подбородком воды -бег наперегонки. -ходьба поперек бассейна, помогая себе руками. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения занятий в бассейне. Уметь выполнять выдохи в воду (2 типа дыхания). | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные морально-этические нормы. | Осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий, ориентироваться разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Стоять под душем, не вытирая лицо. В тазу или ванне пускать пузыри. | |
| 30 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Передача и ловля мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч водящему». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания, отжимания | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 31 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку. Игра «Попади в обруч». Эстафеты с мячом. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | Выполнять подтягивания, отжимания | |
| 32 | Теория Плавание. | Комплексный. Свойства воды (сопротивление) Упражнения для освоения с водой: -стоя у бортика, движения руками вправо, влево, вперед, назад -присесть, вода до подбородка (руки вытянуты) – повороты ("Флюгер") -круговые движения руками, отбрасывая воду подальше -ходьба боком, спиной с различными положениями рук -стоя в шеренгах, брызгать водой в лицо друг другу ("Морской бой"). | Понимать информацию о личной гигиене человека Знать о свойствах воды (сопротивлении). | Проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению упражнений в воде; знать основные морально-этические нормы | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | На задержке дыхания брызгать в лицо водой. "Мельница" вперед и назад. | |
| 33 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | | | Выполнять подтягивания, отжимания | |
| 34 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Игра «Стенка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 35 | Плавание. | Комплексный. Упражнения для освоения с водой: -ходьба и бег поперек бассейна в быстром темпе -погружение в воду до носа -погружения до глаз -погрузиться в воду, задержать дыхание, встать -сесть на дно -в парах поочередное погружение в воду ("Насос") -в парах, взявшись за руки, присесть на дно, задержать дыхание -"Утка-нырок" – встать на дно на руки, обе ноги над водой. -"Поиски жемчуга" – перебирая руками по дну, передвигаться в "поисках жемчуга". -"Проход в тоннель" – не поднимая головы из воды, пройти через обруч. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения занятий в бассейне. Уметь выполнять выдохи в воду (2 типа дыхания). | Мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; | Слушать собеседника, задавать вопросы. | Применять установленные правила в планировании способа решения. | | | Выполнять выдохи в воду. «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 36 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч). Игра «Передал – садись». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 37 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Ведение мяча в парах. Броски мяча в цель (в кольцо, шит, обруч). Игра «Попади в обруч». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |
| 38 | Плавание. | Комплексный. Освоение навыков дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой: "Поплавок". "Медуза". "Звездочка. "Стрела" "Звездочка" на спине. "Стрела" на спине. Спады в воду с бортика и тумбочки. Развитие двигательных качеств (выносливости) | Знать и соблюдать технику безопасности и гигиенические требования в бассейне. Уметь выполнять выдохи в воду. | Мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. | Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. Опускать лицо в воду с открытыми глазами. | |
| 39 | Теория Элементы техники игры в пионербол | Комплексный. Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Соблюдать правила безопасности. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 40 | Теория Элементы техники игры в пионербол | Комплексный. Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально- этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Соблюдать правила безопасности. | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 41 | Плавание. | Комплексный. Освоение навыков дыхания в воде: "Умывание" – брызгать водой в лицо, делая выдох. Выдохи в воду, подбородок на воде, руки на коленях, подуть на воду, как на горячий чай. То же, опуская лицо в воду. "У кого больше пузырей" – выдохи только через рот. "Фонтан" – продолжительные и непрерывные выдохи в воду. "У кого громче выдох?" Игра "Шторм на море" Прыжки и соскоки с бортика сидя и стоя. | Уметь выполнять выдохи в воду. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Контролировать процесс и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. | | | Выполнять выдохи в воду, дуть на воду, подбородок лежит на воде, "мельница". |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 42 | Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной . Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 43 | Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной . Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 44 | Плавание. | Комплексный. Упражнений для освоения с водой, выдохов в воду: Скользить на груди и на спине с различными положениями рук (вдоль тела, впереди, одна впереди). То же на боку. Выпрыгивания вверх – вдох, присесть – выдох в воду. "Фонтан" – мощный выдох ртом. Соскоки в воду с | Уметь выполнять скольжение на груди и на спине. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов | Оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли. | | | Выполнять Дыхательные Упражнения в воде, "мельницу". |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
| | | бортика с различным положением рук – "Чебурашка", "Солдатик". | | | | | | | | | |
| 45 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной. Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упр. в игре пионербол. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упр. для развития физических качеств | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |
| 46 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 47 | Плавание. | <p>Комплексный. Скольжение на груди с различным положением рук, используя II вариант дыхания. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Скольжение на груди с последующим поворотом на спину и наоборот. Скольжение на спине с последующим поворотом на бок, грудь, спину. "Летящая стрела". Кто быстрее и дальше проскользит. Игра "Маятник", "Качалки". Прыжки с бортика вниз ногами в обруч.</p> | <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> | <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p> | <p>Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов</p> | <p>Оказывать поддержку друг другу.</p> | <p>Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли.</p> | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, упражнения на координацию.</p> | |
| 48 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | <p>Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости</p> | <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе.</p> | <p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы.</p> | <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> | <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе.</p> | <p>Уважительно относиться к сопернику.</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 49 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально- этические нормы. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|

Гимнастика – 16 час.

Плавание – 12 час.

Подвижные и спортивные игры - 2 часа

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------|--|--|--|---|------------------------------------|--|--|--|--|
| 50 | Плавание. | Комплексный. Держась руками выполнять движения ногами кролем на груди, подбородок на воде. То же с выдохом, держась двумя и одной рукой. Оттолкнувшись от дна, в положении "стрела", выполнить движения ногами. "Торпеда" на груди – после скольжения работать ногами кролем. "Торпеда" на спине, руки вдоль туловища. То же с различными | Знать и соблюдать технику безопасности и гигиенические требования в бассейне. Уметь выполнять движения ногами кролем на груди и на спине. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов | Оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли. | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, повторить I и II варианты дыхания, имитация работы ног кролем. |
|----|-----------|--|--|--|---|------------------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | положениями рук. "Прыжок дельфина". Прыжки в воду с бортика. | | | | | | | | | | |
| 51 | Гимнастика. | Комплексный. Акробатика: -кувырки вперёд - "- -" - назад Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) - передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке). Висы, упоры: -вис на согнутых руках -поднимание согнутых ног в висе Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. Знать основные гимнастические снаряды. | Мотивационная основа на занятии гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой/ | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Применять установленные правила в планировании способа решения. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. | | |
| 52 | Гимнастика. | Комплексный. Акробатика: -"мост" из положения лёжа - кувырки вперёд - "- -" - назад. Опорные прыжки: -прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Гимнастические упражнения прикладного | Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. Знать и различать названия элементов гимнастики. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|---|--|---|---|--|---|--|--|---|--|
| | | <p>характера: -передвижение по гимнастической стенке -преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания -передвижение по наклонной гимнастической скамейке Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | | | | | | | | | |
| 53 | Плавание. | <p>Комплексный. Держась за желобок, подбородок на воде – работать ногами кролем. То же с выдохом и вдохом. "Торпеда" на спине с различным положением рук. "Торпеда" на груди с различным положением рук. 5."Моторная лодка" – оттолкнувшись от стенки бассейна, проскользнуть, затем работать ногами, не поднимая головы из воды, доплыть к противоположному бортику. Игра "Мяч по кругу". Прыжки в обруч.</p> | <p>Уметь выполнять движения ногами кролем на груди и на спине.</p> | <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p> | <p>Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов</p> | <p>Оказывать поддержку друг другу.</p> | <p>Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли.</p> | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем.</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 54 | Гимнастика. | <p>Комплексный. Акробатика: - "мост" из положения лёжа - кувырки вперёд - " - " - назад. Опорные прыжки: - прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Гимнастические упражнения прикладного характера: - передвижение по гимнастической стенке - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. - передвижение по наклонной гимнастической скамейке Развитие двигательных качеств: - силы, - гибкости.</p> | <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. Знать и различать названия элементов гимнастики.</p> | <p>Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие.</p> | <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> | <p>Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> | <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |
| 55 | Гимнастика. | <p>Комплексный. Акробатика: - акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на груди с опорой на руки, прыжком в упор присев. Опорные прыжки: - прыжок с небольшого</p> | <p>Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях</p> | <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.</p> | <p>Контролировать процесс и результат действия.</p> | <p>Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> | <p>Контролировать процесс и результат действия.</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | | разбега в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | физической и спортивной подготовки. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. | | | | | | | | |
| 56 | Плавание. | Комплексный. Держась за желобок, подбородок на воде – работать ногами кролем. То же с выдохом и вдохом. "Торпеда" на спине с различным положением рук. "Торпеда" на груди с различным положением рук. 5."Моторная лодка" – оттолкнувшись от стенки бассейна, проскользить, затем работать ногами, не поднимая головы из воды, доплыть к противоположному бортику. Игра "Мяч по кругу". Прыжки в обруч. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять движения ногами кролем на груди и на спине. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов | Оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли. | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация работы ног кролем. | |
| 57 | Гимнастика. | Комплексный. Акробатика: -акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на груди с опорой на руки, прыжком в | Уметь выполнять самостраховку и страховку. Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. | Контролировать процесс и результат действия. | Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Контролировать процесс и результат действия. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | упор присев. Опорные прыжки: -прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | усвоения. | | | | | | | | |
| 58 | Гимнастика. | Комплексный. Акробатика: -акробатическая комбинация: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на груди с опорой на руки, прыжком в упор присев. Опорные прыжки: -прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лёжа на результат. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. | Контролировать процесс и результат действия. | Задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Планировать свои действия при выполнении упражнений, адекватно воспринимать оценку учителя. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 59 | Плавание. | Комплексный. Стоя в наклоне вперед –"мельница". То же, выпрыгивая вверх. "Мельница" с продвижением по дну. В скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги работают кролем, | Уметь выполнять движения рук в плавании кролем. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов | Оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию и правильно выражать свои мысли. | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|---|---|---|--|--|--|---|--|
| | | сделать рукой гребок до бедра и пронести над водой в и.п., проскользнуть. То же на спине. Игры с мячом – "Гонка мячей в колоннах". Прыжки с бортика "Кто дальше?". | | | | | | | | | |
| 60 | Гимнастика. | Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на руках. -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | <i>Проявлять</i> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <i>Уметь</i> выполнять соединение из нескольких акробатических элементов. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики. | Ставить, формулировать и решать проблемы. | Задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 61 | Гимнастика. | Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на руках. -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> выполнять самостраховку и страховку. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики. | Ставить, формулировать и решать проблемы. | Задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. | Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно воспринимать | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|---|--|--|---|---|--|--|--|---|--|
| | | <p>б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги».</p> <p>Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоении</p> <p>Уметь выполнять стойку на голове с согнутыми ногами (м.)</p> | | | | оценку учителя. | | | | |
| 62 | Плавание. | <p>Комплексный. Стоя в наклоне вперед –"мельница". То же, выпрыгивая вверх. "Мельница" с продвижением по дну. В скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги работают кролем, сделать рукой гребок до бедра и пронести над водой в и.п., проскользить. То же на спине. Игры с мячом – "Гонка мячей в колоннах". Прыжки с бортика "Кто дальше?".</p> | Уметь выполнять движения рук в плавании кролем. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация работы ног кролем. | |
| 63 | Гимнастика. | <p>Комплексный. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь выполнять самостраховку и</p> | <p>Мотивационная основа на занятиях гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики; - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное</p> | Контролировать процесс и результат действия. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий | Адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|---|--|---|--|---|---|--|--|---|--|
| | | <p>руках -подтягивание. Лазанье по канату. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги».</p> <p>Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | страховку. | физическое развитие. | | | исполнение; планировать пути достижения цели. | | | полож. лёжа | |
| 64 | Гимнастика. | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на руках -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги».</p> <p>Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь выполнять самостраховку и страховку.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Уметь выполнять стойку на руках.</p> | <p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики; - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие</p> | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; | Формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения. | Вносить дополнения и изменения в план действия. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 65 | Плавание. | <p>Комплексный. Работая ногами кролем на груди и на спине (одна рука вытянута, другая у бедра), выполнить 3 гребка одной рукой, затем 3 гребка другой рукой. Работая ногами кролем</p> | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|---|---|--|---|---|--|--|---|--|
| | | на груди и на спине, одна рука у бедра, другая вытянута, выполнять несколько гребков одной рукой, затем другой. Прыжки с бортика на дальность через планку. Игра "Водолазы". | | | учебных предметов. | | | | | работы ног кролем. | |
| 66 | Гимнастика. | Комплексный. Теория. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Лазанье по канату. Опорные прыжки через «козла» в ширину: - «ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы. | Уметь выполнять опорные прыжки «ноги врозь» через «козла» в ширину. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; | Получать и обрабатывать информацию | Формулировать собственное мнение и позицию. | Адекватно воспринимать оценку учителя | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 67 | Гимнастика. | Комплексный. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Лазанье по канату. Опорные прыжки через «козла» в ширину: | Уметь выполнять опорные прыжки «ноги врозь» через «козла» в ширину. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие . | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; | Формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения. | Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей по исправлению допущенных ошибок. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|---|----------------------|---|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - «ноги врозь» - «согнув ноги». <p>Развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы, -гибкости. | | | | | | | | | |
| 68 | Плавание. | <p>Комплексный.</p> <p>Элементарные гребковые движения в плавании на груди и спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работая на спине ногами кролем, выполнять гребковые движения двумя руками одновременно, то же попеременно: - работая ногами кролем на груди выполнять поочередные гребки руками, голова в воде. <p>Прыжки с бортика с различным положением рук.</p> <p>Игры по выбору детей.</p> | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация работы ног кролем. | |
| 69 | Гимнастика. | <p>Комплексный.</p> <p>Висы, упоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. <p>Лазанье по канату.</p> <p>Опорные прыжки через «козла» в ширину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ноги врозь» - «согнув ноги». <p>Развитие двигательных</p> | Уметь лазать по канату в три приема. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника; | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|---|----------------------|---|--|--|---|--|
| | | качеств: -силы, -гибкости. | | | | | | | | | |
| 69 | Гимнастика. | Комплексный. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Лазанье по канату. Опорные прыжки через «козла» в ширину: - «ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | Уметь делать подъем переворотом на низкой перекладине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника; | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 71 | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании на груди и спине: - работая на спине ногами кролем, выполнять гребковые движения двумя руками одновременно, то же попеременно: - работая ногами кролем на груди выполнять поочередные гребки руками, голова в воде. Прыжки с бортика с различным положением рук. | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперед и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|---|----------------------|---|--|--|---|--|
| | | Игры по выбору детей. | | | | | | | | | |
| 72 | Гимнастика. | Комплексный. Эстафеты с элементами гимнастики. | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и ловкости | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника; | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 73 | Гимнастика. | Комплексный. Эстафеты с элементами гимнастики. | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и ловкости | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника; | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 74 | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 75 | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение мяча в парах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игры; | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; | Формулировать собственное мнение; | Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение; | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 76 | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Поддачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём поддачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать поддачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 77 | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. | |

**Подвижные и спортивные игры -14 час.
Легкая атлетика-6 час.
Плавание – 4 часа**

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|--|---|--|--|---|
| 78. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Правила безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс ору. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй». | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; | Формулировать собственное мнение; | Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 79. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 80. | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника; | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация работы ног кролем. |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|--|--|---|
| 81. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «У кого меньше мячей». Играть в мини-баскетбол. | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 82. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Перемещение: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись». | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. Освоить игру «Передал - садись». | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Задавать вопросы. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 83. | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять элементарные гребковые движения рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. |
| 84. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал - садись». | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. Закрепить игру «Передал - садись». | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Задавать вопросы. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|-------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | сотрудничестве с учителем. | | | | |
| 85. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Задавать вопросы. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|----------------------|---|--|--|---|
| 86. | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. Развитие двигательных качеств. | Уметь проплыть 10 м, выполняя элементарные гребковые движения руками в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдох в воду, имитация работы ног кролем. |
| 87. | Элементы техники игры в баскетбол. Подвижные игры. | Комплексный. Комплекс ору. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Уметь выполнять упражнения с передачей мяча. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. | Задавать вопросы. | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 88. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Поддачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально- этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 89. | Плавание. | Комплексный. Элементарные гребковые движения в плавании кролем на груди и спине. Прыжки в воду с бортика. Игры. | Уметь проплыть 10 м, выполняя элементарные гребковые движения руками в плавании кролем на груди и на спине. | Наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. | Слушать собеседника. | Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, выдохи в воду, имитация работы ног кролем. |
| 90. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Поддачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально- этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | | | | | | | | |
| 91. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 92. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | -ловкости | выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | | | | | | | | |
| 93. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 94. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | принимать подачи, броски в пионерболе. | | | | | | | | |
| 95. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 96. | Теория Элементы техники игры в пионербол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи. Игра «Мячи через сетку». Развитие двигательных качеств: -ловкости | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. | Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | принимать подачи, броски в пионерболе. | | | | | | | | |
| 97. | Теор. сведения. Бег на короткие дистанции. | Вводный. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20 м с максимальной скоростью с высокого старта. Игры: «Вызов номеров», «Кто быстрее?» Развитие скоростных качеств. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | | . Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лежа. | |
| 98. | Теория. Бег на короткие дистанции. | Комплексный. Как дышать во время бега на короткие дистанции? Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого старта. Игры: «Кто быстрее?» Развитие скоростных качеств. | Знать различия длины шагов ходьбы и бега, где их можно применять. Знать технику бега на короткие дистанции. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лежа.. | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 99. | Бег на короткие дистанции. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. | Комплексный. Комплексы ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10. Бег 30 м. Финиширование. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику выполнения челночного бега. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лежа. | |
| 100. | Теор. сведения. Спринтерский бег. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Комплексы ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Финиширование. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о физических качествах, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опускания туловища в полож. лежа. | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 101. | Теория. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Как дышать во время бега на длинные дистанции? Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать технику выполнения прыжков и приземления, технику метания теннисного мяча. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | | | Выполнять подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания и опус | |
| 102. | Теория. Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Прыжки в длину с места на результат. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места. Уметь правильно принимать и.п. при метании. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | | | | |

4 класс

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 4 классов» (А.П. Матвеев) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;

Направленность на реализацию принципа вариативности;

Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Примерная программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы и предоставляет создателям авторских программ широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня

физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве

многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится **68 часа**.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Сроки реализации программы: 2021 – 2022 учебный год

Программный материал имеет две части - базовую часть и вариативную:

на базовую часть отводится 52 часов;

на вариативную часть отводится 16 часов.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной

деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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 добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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 труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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.

Ценность человечества □ осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (**региональный компонент**); формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (**региональный компонент**);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе (**региональный компонент**);
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе (региональный компонент), 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 (региональный компонент);
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
|--------------------------------------|---|
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит»,

«Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в паре (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
|--------------------------------------|--|
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; 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.

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка».

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
|---|---|
| Личностные | -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей |
| Регулятивные | -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; |

| | |
|------------------------|---|
| | - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| Коммуникативные | - овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

Должны научиться правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ; должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 35-45 минут проводятся 3 раза в неделю.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), 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.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) 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 перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
|---|--|---|----------------------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|---|---|---|---|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|--|--|---|--|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | | |
|--|---|--|--|

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
|--|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

| № n/ n | Тема урока (задачи) | Тип урока. Содержание учебного материала | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата проведения | | Домашние задания |
|-----------------------------------|---|---|---|--|-----------------|-----------------|------|--|
| | | | Предметные | УУД | | план | факт | |
| <i>Легкая атлетика – 12 часов</i> | | | | | | | | |
| 1. | Теор. сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Вводный. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. История физической культуры. Сообщение нормативных требований. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20 м с максимальной скоростью с высокого старта. Эстафетный бег. Игры. Развитие скоростных качеств. | <i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. | Р.: – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: – определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными играми. К.:– ставить вопросы, обращаться за помощью. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Текущий | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 2 | Теор. сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Комплексный. Дыхание во время бега. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого старта. Эстафетный бег. Игры. Развитие скоростных качеств. | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением упражнений. | Р.: – оценивают правильность выполнения действия. П.: – использовать общие приемы решения поставленных задач К.: – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Текущий | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 3. | Теор. сведения. Спринтерский бег. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 20-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Финиширование. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Игры. | <i>Выявлять</i> различия в основных способах беговых упражнениях <i>Осваивать</i> технику выполнения беговых упр. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров с высокого и низкого старта. | Р.:– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.:– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л.: мотивационная основа на | Текущий | | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|
| | | Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | | занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | | | |
| 4. | Теор. сведения. Спринтерский бег. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Физические качества, которые развиваются в процессе занятий лёгкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Финиширование. Бег 30 м на результат. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину «согнув ноги» с 7- 9 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых и скоростных качеств. | <i>Моделировать</i> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью 30 метров | Р.: – адекватно воспринимают оценку учителя П.:– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.:– ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию. Л мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Контрольный тест - бег 30м. 5,4 – 6,0– 6,6– мальчики 5,5 – 6,2 – 6,8– девочки «5» - «4» - «3» | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 5. | Спринтерский бег. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 30-40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Финиширование. Бег 60 м на результат/ Прыжки на скакалке. Прыжки в длину «согнув ноги» с 7- 9 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Моделировать</i> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <i>Осваивать</i> технику прыжков в длину «согнув ноги». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Р.: – формулировать и удерживать учебную задачу. П.:– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности К– ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Контрольный тест - бег 60м. 10,2 – 10,8 – 11,4– мальчики 10,6 – 11,00 – 11,6 – девочки «5» - «4» - «3» | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. |
| 6. | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с максимальной скоростью с высокого старта до 10-20 м. Финиширование. Бег 500 м, распределение сил на дистанции. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Прыжки в длину с места на результат Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физического качества во время бега. <i>Осваивать</i> технику бега на средние дистанции.. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» (разбег, отталкивание, приземление). | <i>Р. планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. .К.:– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Контрольный тест - прыжки в длину с места: 165– 155 – 145 мальчики 155– 145– 135– девочки «5» - «4» - «3» | | Выполнять комплекс ОРУ, разучив. на уроке. Выполнять подтягивания, отжимания |
| 7. | Бег на средние | Комплексный. | <i>Соблюдать</i> правила техники | Р.:– адекватно воспринимают оценку | | | Выполнять |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|--|---|
| | дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с максимальной скоростью с высокого старта до 10- 20 м. Бег 500 м на результат. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | безопасности при метании малого мяча. <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упр, выбирать удобный. <i>Уметь</i> метать мяч из различных положений. Уметь пробегать дистанцию 500 м с высокого старта, правильно распределяя силы на дистанции. | учителя. П.:– выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.– определять общую цель и пути ее достижения. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | Контроль ый тест - бег 500 м: 2.00 – 2.10 – 2.20 – мальч. 2.10 – 2.20 – 2.30 – дев. «5» - «4» - «3» | | | комплекс ОРУ, разучив. на уроке. Выполнять подтягивания, отжимания |
| 8. | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Финиширование. Прыжки на скакалке. Бег 1000 м, распределение сил по дистанции. Метание мяча на дальность с места и с 3 шагов разбега. Прыжки в длину «согнув ноги» с 9- 11 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Осваивать</i> технику бега на средние дистанции <i>Уметь</i> метать из различных положений Уметь прыгать в длину с 9-11 беговых шагов, отталкиваясь в указанной зоне. Уметь пробегать дистанцию 1000 м с высокого старта, правильно распределяя силы на дистанции. | Р.: формулировать, принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега. П. :– самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. К.: – задавать вопросы, обращаться за помощью. Л.: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. | | | | Выполнять подтягивания , отжимания |
| 9. | Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину «согнув ноги». | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Финиширование. Бег 1000 м на результат. Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжки в длину «согнув ноги» с 5- 7 беговых шагов. Игры. Развитие выносливости. | <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития физического качества во время бега. <i>Осваивать</i> технику бега на длинные дистанции <i>Уметь</i> метать из различных положений. Уметь прыгать в длину с 9-11 беговых шагов, отталкиваясь в указанной зоне. | Р.– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П.– контролировать и оценивать процесс выполнения легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. К.: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном | Контроль ый тест - бег 1000 м: Без учета времени. | | | Выполнять подтягивания , отжимания |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|-----------------------------------|
| 10 | Прыжки в длину «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину «согнув ноги» на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000 м, распределение сил на дистанции. Игры. Развитие выносливости. | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <i>Уметь:</i> выполнять прыжки в длину с разбега | обсуждении легкоатлетических упражнений, задавать вопросы, обращаться за помощью. Л.: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы, <i>проявлять</i> лидерские качества в соревнованиях по бегу. | | | | Выполнять подтягивания, отжимания |
| 11 | Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега или с места на результат. Бег 1000 м, распределение сил на дистанции. Игры. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 1000 м. | | Контрольный тест метание мяча на дальность : 21 – 18 -15 мальч. 18 – 15 – 12 – дев. «5» - «4» - «3» | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |
| 12 | Бег на длинные дистанции. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Бег 1000 м, распределение сил на дистанции. Игры. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 1000 м. | | Контрольный тест : бег 1 км без учета времени | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа | |

Спортивные игры – 14 часов
 Баскетбол-9 часов. Волейбол (Пионербол -5 часов)

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---------|--|--|---|
| 13 | Теория. Элементы техники игры в баскетбол. | Правила поведения на уроках спортивных игр Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди Ведение мяча: -на месте -шагом Игры: "Охотники на лис, эстафеты Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Моделировать</i> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <i>Уметь</i> продемонстрировать физические кондиции <i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности <i>Проявлять</i> качества координации и быстроты. | Р.: выполнять правила игры. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 14 | Элементы техники игры в баскетбол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди Ведение мяча: -на месте -шагом Игры: "Охотники на лис, эстафеты Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Характеризовать</i> показатели физического развития, физической подготовки. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 15 | Элементы техники игры | Комплексный. | <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития | Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной | Текущий | | | Выполнять подтягивания |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | в баскетбол. | Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом Игры: «Охотники на лис», «У кого больше передач?», эстафеты Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | физического качеств - выносливость. <i>Демонстрировать</i> выполнение беговых упражнений. | задачей и условиями ее реализации П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | | | | , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 16 | Элементы техники игры в баскетбол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом Броски с места: - с близкого расстояния Игры, эстафеты Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств. | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. Уметь принимать и передавать мяч двумя от груди, одной от плеча в парах. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 17 | Элементы техники игры в баскетбол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом с изменением направления и скорости Броски с места: - с близкого расстояния | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений. <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Уметь вести мяч на месте и в движении с изменением направления и скорости. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические | Контрольный тест – прыжки на скакалке: 90– 80 – 70 – мальч. 100– 90-80 – дев. «5» - «4» - «3» | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------|--|--|---|
| | | Игры, эстафеты Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | | нормы. | | | | |
| 18 | Элементы техники игры в баскетбол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом с изменением направления и скорости Броски с места: - с близкого расстояния Игры,эстафеты с ведением и бросками Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств -ловкости | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <i>Применять</i> упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Уметь выполнять броски в корзину с близкого расстояния. Уметь играть в команде в мини-баскетбол, соблюдая элементарные правила. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 19 | Теория Элементы техники игры в баскетбол. | Элементарные правила игры в баскетбол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом с изменением направления и скорости -низкое ведение. Броски с места: - с близкого расстояния -с линии штрафного броска | <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь играть в команде в мини-баскетбол, соблюдая элементарные правила. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------------------------------------|--|--|---|
| | | Игры, эстафеты с ведением, передачами и бросками Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств -ловкости -выносливости | | | | | | |
| 20 | Теория Элементы техники игры в баскетбол. | Элементарные правила игры в баскетбол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -шагом -бегом с изменением направления и скорости -низкое ведение. Броски с места: - с близкого расстояния -с линии штрафного броска Игры, эстафеты с ведением, передачами и бросками Игры в мини-баскетбол Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств -ловкости -выносливости | <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Уметь</i> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Уметь играть в команде в мини-баскетбол, соблюдая элементарные правила. | Р.: адекватно воспринимать оценку учителя. П.: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 21 | Теория Элементы техники игры в баскетбол. | Элементарные правила игры в баскетбол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -бегом с изменением направления и скорости -низкое ведение. Броски с места: - с близкого расстояния | <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Уметь играть в команде в мини-баскетбол, соблюдая элементарные правила. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические | Броски с близкого расстояния | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---------|--|--|---|
| | | <p>-с линии штрафного броска</p> <p>Игры, эстафеты с ведением, передачами и бросками</p> <p>Игры в мини-баскетбол</p> <p>Развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -быстроты -скоростно-силовых качеств -ловкости -выносливости | | нормы. | | | | |
| 22 | <p>Теория</p> <p>Элементы техники игры в пионербол, в/бол.</p> | <p>Правила игры в пионербол. Комплексный.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Передачи мяча в пионерболе</p> <ul style="list-style-type: none"> -двумя -одной <p>Подачи в пионерболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -верхняя -нижняя <p>Приём подачи</p> <p>Передачи в волейболе</p> <ul style="list-style-type: none"> -двумя снизу (индивид.) <p>Игры в пионербол</p> <p>Развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ловкости | <p><i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Уметь выполнять броски и ловлю мяча в пионерболе.</p> | <p>Р.: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 23 | <p>Теория</p> <p>Элементы техники игры в пионербол, в/бол.</p> | <p>Правила игры в пионербол. Комплексный.</p> <p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Передачи мяча в пионерболе</p> <ul style="list-style-type: none"> -двумя -одной <p>Подачи в пионерболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -верхняя -нижняя <p>Приём подачи</p> <p>Передачи в волейболе</p> <ul style="list-style-type: none"> -двумя снизу (индивид.) <p>Игры в пионербол</p> <p>Развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ловкости | <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые способности при выполнении упр. в игре пионербол.</p> <p><i>Моделировать</i> способы передвижения, в зависимости от выполнения упр. для развития физических качеств</p> | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в пионерболе.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы.</p> | | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---------|--|--|---|
| 24 | Теория Элементы техники игры в пионербол, в/бол. | Правила игры в пионербол. Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи Передачи в волейболе -двумя снизу (индивид.) Игры в пионербол Развитие двигательных качеств: -ловкости | <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь выполнять и принимать подачи, броски в пионерболе. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 25 | Элементы техники игры в пионербол, в/бол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи Передачи в волейболе -двумя снизу (индивид.) Игры в пионербол Развитие двигательных качеств: -ловкости | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь играть в команде в пионербол, соблюдая правила игры и поведения в команде. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 26 | Элементы техники игры в пионербол, в/бол. | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе -двумя -одной Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя Приём подачи Передачи в волейболе -двумя снизу (индивид.) -двумя сверху (инд.) Игры в пионербол Развитие двигательных качеств: -ловкости | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь играть в команде в пионербол, соблюдая правила игры и поведения в команде. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 27 | Элементы техники игры в | Комплексный. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в пионерболе | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых | | | | Выполнять подтягивания |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------|---|---|--|--|--|--|--|---|
| | пионербол, в/бол. | <ul style="list-style-type: none"> -двумя -одной Подачи в пионерболе: <ul style="list-style-type: none"> -верхняя -нижняя Приём подачи <p>Передачи в волейболе</p> <ul style="list-style-type: none"> -двумя снизу (индивид.) -двумя сверху (инд.) Игры в пионербол <p>Развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ловкости | <p>подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Уметь играть в команде в пионербол, соблюдая правила игры и поведения в команде.</p> | <p>действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий в пионерболе.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению игры в пионербол; знать основные морально-этические нормы.</p> | | | | | , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
|--|-------------------|---|---|--|--|--|--|--|---|

Гимнастика - 14 . Плавание – 8 часов

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|---------|--|--|--|
| 28 | 1 | Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексный. <u>Акробатика:</u> -кувырки вперёд -"- - назад -стойка на лопатках -"мост" из положения лёжа. Висы, упоры: -вис на согнутых руках Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой <i>Различать</i> и выполнять строевые команды. <i>Осваивать</i> универсальные умения по выполнению акробатических элементов. Уметь переходить от снаряда к снаряду по отделениям. Уметь «готовить» и убирать оборудование для занятий. | Р.– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. .К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики. | Текущий | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 29 | 2 | Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексный. <u>Акробатика:</u> -кувырки вперёд -"- - назад -стойка на лопатках -"мост" из положения лёжа -"мост" с помощью -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). | <i>Осваивать</i> комплексы упражнений для утренней зарядки <i>Проявлять</i> качества упражнений на гибкость <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. | Р.: – применять установленные правила в планировании способа решения П– осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике, ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.:– слушать собеседника, задавать вопросы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---------|--|--|---|
| | | <p>Висы, упоры: -вис на согнутых руках -поднимание согнутых ног в висе</p> <p>Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | | <p>Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | | | | |
| 30 | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады в воду.</p> <p>3</p> | <p>Правила гигиены и поведения в бассейне. Комплексный. Восстановление навыков дыхания в воде. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине. Плавание на спине. Старт из воды. Спады в воду с бортика и тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости)</p> | <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения занятий в бассейне.</p> <p>Уметь выполнять выдохи в воду (2 типа дыхания).</p> | <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять «мельницу» р уками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад</p> |
| 31 | <p>Гимнастика.</p> <p>4</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -кувырки вперёд - "- " - назад -стойка на лопатках -"мост" из положения лёжа -"мост" с помощью -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на гимнастической стенке -вис на согнутых руках -поднимание согнутых ног в висе Лазанье по канату: - в три приёма. Эстафеты с различными предметами и элементами акробатики. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Осваивать</i> комплексы упражнений для утренней зарядки <i>Проявлять</i> качества упражнений на гибкость <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. <i>Знать</i> основные гимнастические снаряды.</p> | <p>Р.:– применять установленные правила в планировании способа решения. П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.:– слушать собеседника, задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| 32 | <p>Гимнастика.</p> <p>Акробатика.</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -кувырки вперёд</p> | <p><i>Уметь</i> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.</p> | <p>Р.: – вносить дополнения и изменения в план действия. П.:– использовать знаково-</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания</p> |

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|---|----------------|--|--|
| | <p>Висы, упоры Опорные прыжки.</p> <p>5</p> | <p>--" -- назад -стойка на лопатках -"мост" из положения лёжа -"мост" с помощью -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках с помощью и без -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на брусьях -передвижение в упоре (м.) -соед. из неск. элементов (д.) б) упражнения на высокой перекладине (м.) -передвижение в висе -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. <i>Знать и различать</i> названия элементов гимнастики.</p> | <p>символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.:– определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | | | <p>, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| <p>33</p> | <p>Плавание. Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады, прыжки в воду</p> <p>6</p> | <p>Комплексный. Восстановление навыков дыхания в воде. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине. Плавание на спине. Старт из воды. Спады в воду с бортика и тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости).</p> | <p><i>Понимать</i> информацию о личной гигиене человека Уметь выполнять спады с тумбочки сидя и стоя.</p> | <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные морально-этические нормы.</p> | <p>Текущий</p> | | <p>Выполнять «мельницу»руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад</p> |
| <p>34</p> | <p>Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры Опорные прыжки</p> <p>7</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках с помощью и без -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на брусьях – соед. из нескольких элементов</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку.</p> | <p>Р.:– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П.: – ставить, формулировать и решать проблемы. К.:– задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> | <p>Текущий</p> | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>б) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом в) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | | -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики. | | | | |
| 35 | <p>Гимнастика.</p> <p>Акробатика. Висы, упоры. Опорные прыжки.</p> <p>8</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках с помощью и без -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на брусках – соед. из нескольких элементов б) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом в) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Проявлять</i> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <i>Классифицировать</i> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.</p> | <p>Р.: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; П.:– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.– определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | <p>К.Т. - Соединение из нескольких элементов на брусках (мальч.). Комбинация на брусках (дев).</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| 36 | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады, прыжки в воду</p> | <p>Комплексный. Освоение навыков дыхания в воде. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине. Плавание на спине. Старт из воды. Спады в воду с бортика и тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости)</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> | <p>Р.:– применять установленные правила в планировании способа решения. П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.:– слушать собеседника, задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p> | <p>Текущий</p> | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад</p> |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 37 | Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры Опорные прыжки | Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках с помощью и без -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | Уметь выполнять самостраховку и страховку. <i>Проявлять</i> качества координации <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Уметь выполнять на брусьях соединение из нескольких элементов. | Р.– вносить дополнения и изменения в план действия. П.:– самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу К.:– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики. | Поднимание и опускание туловища за 1 мин. нарезультат. Юн. 33– 30– 28 Дев. 28 – 25- 23 «5» - «4» - «3» | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 38 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады, прыжки в воду | Комплексный. Освоение навыков дыхания в воде. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине. Спады в воду с бортика и тумбочки. Старт из воды, с тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости) | Уметь плавать на груди на задержке дыхания (на выдохе) 10-15 м. | Р.: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; П.:– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.– определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. | Текущий | | | Выполнять «мельницу»руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад |
| 39 | Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры. Опорные прыжки. Лазанье по канату. | Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках с помощью и без -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках | <i>Проявлять</i> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лёжа на результат. | Р.:– планировать свои действия при выполнении упражнений, адекватно воспринимать оценку учителя. П.:– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.– определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л.: - мотивационная основа на | Текущий | | | Выполнять подтягивания , отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | | <p>-подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | | <p>занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | | | | |
| 40 | <p>Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры. Опорные прыжки. Лазанье по канату.</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики) -стойка на руках -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Проявлять</i> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> | <p>Р.:– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П.: – ставить, формулировать и решать проблемы. К.:– задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | <p>К. Т. - лазанье по канатам три приёма.</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| 41 | <p>Плавание. Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады, прыжки в воду.</p> | <p>Комплексный. Освоение навыков дыхания в воде. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине в согласовании с дыханием. Спады в воду с бортика и тумбочки. Старт из воды, с тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости)</p> | <p>Знать и соблюдать технику безопасности и гигиенические требования в бассейне. Уметь выполнять старт из воды.</p> | <p>Р.: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. П.: контролировать процесс и результат действия. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Л.: - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие.</p> | <p>Текущий</p> | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад</p> |
| 42 | <p>Гимнастика. Акробатика.</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на руках.</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> | <p>Р.: - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p> | <p>Текущий</p> | | | <p>Выполнять</p> |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | <p>Висы, упоры. Опорные прыжки. Лазанье по канату.</p> | <p>-акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p>Уметь выполнять самостраховку и страховку. <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Уметь выполнять стойку на голове с согнутыми ногами (м.)</p> | <p>двигательных качеств, адекватно воспринимать оценку учителя. П.:– узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов К.:– слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | | | | <p>подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| 43 | <p>Гимнастика. Акробатика. Висы, упоры. Опорные прыжки. Лазанье по канату.</p> | <p>Комплексный. <u>Акробатика:</u> -стойка на руках -акробатическое соединение из нескольких элементов. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости.</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Уметь выполнять стойку на руках.</p> | <p>Р.: – вносить дополнения и изменения в план действия. П.: е – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.:– формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.</p> | <p>Контр. - акробатическое соединение из нескольких элементов</p> | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа.</p> |
| 44 | <p>Плавание. Кроль на груди и спине. Старт из воды, спады, прыжки в воду.</p> | <p>Комплексный. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине в согласовании с дыханием. Спады в воду с бортика и тумбочки. Прыжки, игры с мячами. Развитие двигательных качеств (выносливости)</p> | <p>Уметь плавать на груди и спине 25 м без учёта времени.</p> | <p>Р.:– устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели .П.:– узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: – слушать собеседника; Л.: - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие.</p> | <p>Текущий</p> | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---|
| 45 | Гимнастика. Висы, упоры. Опорные прыжки. Лазанье по канату. | Комплексный. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Лазанье по канату. Опорные прыжки через «козла» в ширину: -«ноги врозь» - «согнув ноги». Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь выполнять самостраховку и страховку. Уметь выполнять акробатическое соединение из 3-5 элементов. | Р.: адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. П.: контролировать процесс и результат действия. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики; - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | К.Т. -опорные прыжки: -ноги врозь через "козла" в ширину- дев. Мальчики -согнув ноги | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 46 | Гимнастика. Висы, упоры. Лазанье по канату. | Комплексный. Теория. Висы, упоры: а) упражнения на низкой перекладине (м.) -подъём переворотом б) упр. на высокой перекладине (м.) -вис на согнутых руках -подтягивание. Лазанье по канату. Развитие двигательных качеств: -силы, -гибкости. | Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». | Р.: адекватно воспринимать оценку учителя П.– получать и обрабатывать информацию; К.: – формулировать собственное мнение и позицию. Л.: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики; - наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие. | Текущий | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа. |
| 47 | Плавание. Кроль на груди и спине. Прыжки, игры с мячами. | Комплексный. Совершенствование техники работы ног, рук в плавании на груди и спине в согласовании с дыханием. Прыжки, игры с мячами. Итоги 2 четверти. | <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Р.: использовать плавание в организации активного отдыха. П.: применять плавание для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания. Л.: -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Текущий | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад, «выкруты» с полотенцем вперёд и назад |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---------|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| Плавание -20 часов Спортивные игры – 10 часов | | | | | | | | |
| 48-49 | Плавание. Кроль на груди и спине. Спады, прыжки в воду. | Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Соблюдать правила гигиены и техники безопасности в бассейне. | Р.: - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно воспринимать оценку учителя. П.:– узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов К.:– слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. | Текущий | | | . Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 50 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча. Ведение мяча: -на месте -шагом. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. | Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр – баскетбола и волейбола; знать основные морально-этические нормы. | | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---------|--|--|--|
| 51-52 | Плавание. Кроль на груди и спине. Спады, прыжки в воду. | Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя). Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Уметь выполнять спады с бортика. Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине. | Р.:– адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей по исправлению допущенных ошибок. П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.: – формулировать собственное мнение и позицию;– формулировать свои затруднения. Л.: наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие . | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 53 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча. Ведение мяча: -на месте -шагом. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. | Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр – баскетбола и волейбола; знать основные морально-этические нормы. | | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 54-55 | Плавание. Кроль на груди и спине. Спады, прыжки в воду. | Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя). Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Уметь выполнять спады с тумбочки. Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине. | Р.:– адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей по исправлению допущенных ошибок. П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.: – формулировать собственное мнение и позицию;– формулировать свои затруднения. Л.: наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие . | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |

| | | | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|--|---|
| 56. | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол.</p> | <p>Комплексный.</p> <p>Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком.</p> <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча.</p> <p>Ведение мяча: -на месте -шагом.</p> <p>Передачи мяча в пионерболе</p> <p>Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя.</p> <p>Приём подачи.</p> <p>Передачи мяча в волейболе -двумя снизу</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств</p> | <p><i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол.</p> | <p>Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр – баскетбола и волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p> | | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |
| 57-58 | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине. Спады, прыжки в воду.</p> | <p>Комплексный.</p> <p>Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание на спине в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя).</p> <p>Прыжки в воде и в воду.</p> <p>Игры на воде.</p> <p>Развитие двигательных качеств (выносливости).</p> | <p>Уметь выполнять спады с тумбочки.</p> <p>Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине.</p> | <p>Р.:– адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>К.: – формулировать собственное мнение и позицию;– формулировать свои затруднения.</p> <p>Л.: наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие .</p> | Текущий | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад.</p> |
| 59 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол.</p> | <p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху.</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств:</p> | <p><i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол.</p> <p>Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.</p> | <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Юн. 16– 14 – 12 Дев. 14– 11 - 8 «5 - «4»-«3» | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|--|--|
| 60-61 | Плавание. Кроль на груди и спине. Спады, прыжки в воду. | Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя). Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 62. | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Комплексный. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча. Ведение мяча: -на месте -бегом. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. | Р.: выполнять правила игры. П.: используют общие приемы решения поставленных задач. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 63-64 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старты, повороты | Зачётный. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Повороты: -в плавании на спине. Старт в плавании на спине. Проплывание дистанции: -25 м на время кролем на спине . | <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Уметь проплыть со старта 25 м на спине на скорость. | Р.– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П.– контролировать и оценивать процесс выполнения плавательных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию. К.: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений и заданий в плавании, задавать вопросы, обращаться за помощью. Л.: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению плавания; знать основные морально-этические нормы, проявлять лидерские качества в соревнованиях по плаванию. | Контрольный тест: 25 м на спине М. 0,45; 0,50; 0,55 Д. 0,50; 0,55; 1,00 «5» «4» «3» | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|---------|--|--|---|
| 65. | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол.</p> | <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Броски мяча в корзину с места.</p> <p>Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху.</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола и волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |
| 66-67. | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине. Старты, повороты</p> | <p>Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Повороты: -в плавании на груди -в плавании на спине. Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя). Стартовый прыжок. Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости).</p> | <p>Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине.</p> | <p>Р.: – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; П.:– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.– определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л.: - мотивационная основа на занятии плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад.</p> |
| 68. | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол.</p> | <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Броски мяча в корзину с места.</p> <p>Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху.</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> | <p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола и волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 69-70 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старты, повороты | Комплексный. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Повороты: -в плавании на груди -в плавании на спине. Спады с бортика, тумбочки (сидя, стоя). Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Проплывание дистанции: -100 м без учёта времени любым стилем или чередуя стили. | Уметь проплыть со старта 100 м любым стилем или чередуя стили без учёта времени и без остановок | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 71. | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча. Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Нижняя прямая подача в волейболе. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. Уметь выполнять поднимания и опускания туловища в положении сидя на скорость. | Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению; спортивных игр знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 72-73 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старты, повороты | Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием, работая одной рукой. Плавание на спине в полной координации. Плавание кролем на груди в полной координации. Повороты: -в плавании на груди -в плавании на спине. Старты на груди и спине. Прыжки в воде и в воду. Игры на воде. Развитие двигательных качеств (выносливости) | Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине. Уметь плавать на спине без остановки 50 м. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ориентируются в разнообразии способов решения задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания, прыжков и игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к освоению элементов техники плавания; знать основные | Проплывание дистанции: -50 м кролем на спине без учёта времени. | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---------|--|--|---|
| 74. | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол.</p> | <p>Комплексный.</p> <p>Передвижения, стойки, повороты, остановки шагом, прыжком.</p> <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча.</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Броски мяча в корзину с места.</p> <p>Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху.</p> <p>Нижняя прямая подача в волейболе.</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств</p> | <p><i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол.</p> <p>Уметь выполнять поднимания и опускания туловища в положении сидя на скорость.</p> | <p>морально-этические нормы.</p> <p>Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |
| 75-76 | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине.</p> <p>Старты, повороты</p> | <p>Зачётный.</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации.</p> <p>Повороты: -в плавании на спине.</p> <p>Старт в плавании на спине.</p> <p>Проплывание дистанции: -50 м кролем на спине без учёта времени.</p> | <p>Знать и понимать значение плавания для здоровья и жизнедеятельности человека.</p> <p>Осваивать технику плавания самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> | <p>Р.:– применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>К.:– слушать собеседника, задавать вопросы.</p> <p>Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад.</p> |
| 77. | <p>Спортивные игры.</p> | <p>Комплексный.</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Игры в пионербол, баскетбол.</p> <p>Итоги 3 четверти.</p> | <p><i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол.</p> | <p>Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий.</p> <p>Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |

**Спортивные игры -9
Плавание -4**

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 78 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старты, повороты | Комплексный. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Старт из воды. Старт с тумбочки. Повороты: -в плавании вольным стилем -в плавании на спине. Игры, прыжки в воду. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Знать основные способы плавания. Уметь проплыть со старта 100 м любым стилем или чередуя стили без учёта времени и без остановок. | Р.:– адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П.: – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К.:– слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Л.: - следовать нормам здоровьесберегающего поведения. | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 79 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки.. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Нижняя прямая подача в волейболе. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. Уметь выполнять поднимания и опускания туловища в положении сидя на скорость. | Р.: уважительно относиться товарищам и соперникам. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и тактических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 80 | Спортивные игры. | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки.. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча | <i>Осваивать</i> элементы техники игры в баскетбол, пионербол, волейбол. Уметь выполнять сгибание и | Р.: выполнять правила игры. П.: используют общие приемы решения поставленных задач. К.: соблюдать правила безопасности. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Мал. | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Нижняя прямая подача в волейболе. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -силы. | разгибание рук в упоре лёжа на результат. | Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | 16– 14 – 12 Дев. 14– 11 - 8 «5» - «4» - «3» | | | туловища в полож. лёжа |
| 81 | Плавание. Кроль на груди и спине. Старты, повороты | Комплексный. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Старт из воды. Старт с тумбочки. Повороты: -в плавании вольным стилем -в плавании на спине. Игры, прыжки в воду. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Уметь выполнять старт с тумбочки. | Р.:– применять установленные правила в планировании способа решения. П.:– ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К.:– слушать собеседника, задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |
| 82 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Передвижения, стойки, повороты, остановки.. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Нижняя прямая подача в волейболе. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 83 | Спортивные игры. Элементы | Комплексный. Передвижения, стойки, повороты, остановки.. Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча -двумя сверху. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: ставить и формулировать проблемы К.: взаимодействовать со | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища в |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---------|--|--|---|
| | техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху.</p> <p>Нижняя прямая подача в волейболе. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -силы.</p> | | <p>сверстниками в процессе совместного освоения технических действий спортивных игр. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p> | | | | полож. лёжа |
| 84 | <p>Плавание.</p> <p>Кроль на груди и спине.</p> | <p>Комплексный. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Старт из воды. Старт с тумбочки. Повороты: -в плавании вольным стилем -в плавании на спине. Игры, прыжки в воду. Развитие двигательных качеств (выносливости).</p> | <p>Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине.</p> | <p>Р.– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П.– контролировать и оценивать процесс выполнения плавательных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию. К.: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений и заданий в плавании, задавать вопросы, обращаться за помощью. Л.: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению плавания; знать основные морально-этические нормы, <i>проявлять</i> лидерские качества в соревнованиях по плаванию.</p> | Текущий | | | <p>Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад.</p> |
| 85 | <p>Спортивные игры.</p> <p>Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и</p> | <p>Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча</p> <p>Ведение мяча: -на месте -бегом.</p> <p>Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе:</p> | <p><i>Осваивать</i> технику элементов игры в баскетбол, пионербол, волейбол.</p> <p><i>Осваивать</i> правила игры в пионербол.</p> | <p>Р.: выполнять правила игры. П.: использовать общие приемы и решения поставленных задач. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к</p> | Текущий | | | <p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа</p> |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---------|--|--|--|
| | пионербол. | <ul style="list-style-type: none"> -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе <ul style="list-style-type: none"> -двумя снизу -двумя сверху. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: <ul style="list-style-type: none"> -быстроты -скоростно-силовых качеств | | изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | | | | |
| 86 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: <ul style="list-style-type: none"> -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе: <ul style="list-style-type: none"> -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе <ul style="list-style-type: none"> -двумя снизу -двумя сверху. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: <ul style="list-style-type: none"> -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Осваивать</i> технику элементов игры в баскетбол, пионербол, волейбол. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности <i>Осваивать упрощённые</i> правила игры в баскетбол. | Р.: использовать игровые действия игр для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 87 | Плавание. Кроль на груди и спине. | Комплексный. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Старт из воды. Старт с тумбочки. Повороты: <ul style="list-style-type: none"> -в плавании вольным стилем -в плавании на спине. Игры, прыжки в воду. Развитие двигательных качеств (выносливости). | Осваивать элементы техники плавания кролем на груди и спине. | Р.: - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно воспринимать оценку учителя. П.:– узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов К.:– слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Л.: - мотивационная основа на занятия плаванием; -учебно-познавательный | | | | Выполнять «мельницу» руками вперёд и назад. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|--|--|--|
| | | | | интерес к занятиям плаванием. | | | | |
| 88 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Уметь</i> владеть мячом в процессе игр. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Р.: выполнять правила игры. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 89 | Спортивные игры. Элементы техники игры в баскетбол, волейбол и пионербол. | Передачи мяча: -двумя от груди -одной от плеча Ведение мяча: -на месте -бегом. Броски мяча в корзину с места. Передачи мяча в пионерболе Подачи в пионерболе: -верхняя -нижняя. Приём подачи. Передачи мяча в волейболе -двумя снизу -двумя сверху. Игры в пионербол, баскетбол. Развитие двигательных качеств: -быстроты -скоростно-силовых качеств | <i>Уметь</i> владеть мячом в процессе игр. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Р.: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: соблюдать правила безопасности. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 90 | Плавание. Кроль на груди и спине. | Комплексный. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры, прыжки в воду. Итоги. | <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | Р.: – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П.: – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного | Текущий | | | Выполнять «мельницу» руками вперед и назад. |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | характера. К.:– слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Л.: - следовать нормам здоровьесберегающего поведения. | | | | |
| Лёгкая атлетика - 11 | | | | | | | | |
| 91. | Теория. Спринтерский бег. Прыжки. | Как развивать выносливость и быстроту? Комплексный. Бег с низкого и высокого старта: -эстафетный бег - бег 30м , 60 м Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной и короткой скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Уметь выполнять стартовый разбег, финиширование в беге на короткие дистанции. | Р.: -уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. П: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 92. | Теория. Спринтерский бег. Прыжки. | Лёгкая атлетика на Олимпийских играх в древности и в наше время. Комплексный. Бег с низкого и высокого старта: - бег30 м , 60 м Бег 30 м н результат Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Прыжки на длинной и короткой скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | Знать основные виды лёгкой атлетики. <i>Осваивать</i> технику прыжков в длину «согнув ноги». | | Контрольный тест - бег 30м. 5,4 – 6,0– 6,6 мальчики 5,5 – 6,2 – 6.8 девочки «5» - «4» - «3» | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 93. | Спринтерский бег. Прыжки. | Комплексный. Бег 60 м н результат. Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной и короткой скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» (разбег, отталкивание, приземление). | | Контрольный тест - бег 60м. 10,2 – 10,8 – 11,4- мальчики 10,6 – 11,00 – 11,6 – девочки «5» - «4» - «3» | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 94 | Бег на средние дистанции. | Комплексный. Бег 500 м Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной и короткой скакалке. | Уметь пробежать дистанцию 500 м с высокого старта, правильно распределяя силы на дистанции. | | Контрольный тест - бег 500 м: 2.00 – 2.10 – | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | Прыжки. | Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | | комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. К.: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Л.: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | 2.20 – мальч. 2.10 – 2.20 – 2.30 – дев. «5» - «4» - «3» | | | опускания туловища в полож. лёжа |
| 95. | Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"и Метание мяча. | Комплексный. Бег до 1000 м Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | <i>Осваивать</i> технику бега на длинные дистанции <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Сравнивать</i> разные способы выполнения упр, выбирать удобный. <i>Уметь</i> метать мяч из различных положений. | | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 96 | Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Прыжки. Метание мяча. | Комплексный. Бег 1000 м, распределение сил по дистанции. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | Уметь пробегать дистанцию 1000 м с высокого старта, правильно распределяя силы на дистанции. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. | | Контрольный тест - бег 1000 м: Без учета времени | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 97 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Метание мяча | Комплексный. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 98 | Прыжки Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" Метание мяча | Зачётный. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега на результат. Игры. Развитие двигательных качеств | Уметь метать мяч на дальность. | | Контрольный тест метание мяча на дальность : 21– 18 – 15 – мальч. 18 – 15 – 12 – дев. «5» - «4» - «3» | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. лёжа |
| 99 | Прыжки. | Зачётный. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" на результат. Игры по выбору. | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | | Контрольный тест - прыжки в длину: 320 – 280 – 240 | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и |

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | Развитие двигательных качеств | <i>Уметь:</i> выполнять прыжки в длину с разбега | | – мальч. 280 – 240 – 200 - дев. «5» - «4» - «3» | | | опускания туловища в полож. лёжа |
| 100. | Бег на длинные дистанции. | Зачётный. Бег 2000 м без учёта времени. Игры. | Уметь бегать в равномерном темпе 2000м. | | Текущий | | | Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища в полож. Лёжа |
| 101 | Эстафеты. Игры. | Эстафеты с бегом и прыжками. Игры по выбору. | | | | | | |
| 102. | Игры, итоги. | Игры по выбору. Итоги. | | | | | | |

***Критерии и нормы
оценок по предметам
в начальной школе
в соответствии
с ФГОС***

Рекомендации к текущей проверке в 1-ом классе

В 1-ом классе домашние задания не задаются. Учитель планирует свою работу так, чтобы обеспечить полноценное усвоение каждым ребенком необходимых знаний, умений и навыков только на уроке.

Для проверки сформированности учебных навыков в конце темы (раздела, этапа) следует проводить «срезовую» работу в виде:

- текущей диагностики;
- тематической диагностики;
- итоговой диагностики.

Формы контроля в 1-ом классе:

- устный опрос
- письменный опрос (самостоятельные проверочные работы).

Не следует использовать в качестве оценки любую знаковую символику.

В 1-ом классе в течение 1-го полугодия не проводятся контрольные работы. Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля.

По окончании учебного года все учащиеся переводятся во 2 класс на основе анализа УУД и характеристики учителя на каждого ученика. Исключение составляют учащиеся, которые не усвоили основные разделы программы по состоянию здоровья. Вопрос о возможности продолжения обучения таких учащихся во 2 классе решает медицинская комиссия.

В течение учебного года осуществляется текущая проверка знаний, умений, навыков. В период обучения грамоте она проводится посредством небольших работ, включающих в себя письмо под диктовку изученных строчных и прописных букв, отдельных слогов, слов простой структуры, списывание слов и небольших по объему предложений и рукописного, и печатного шрифтов.

В конце учебного года проводятся контрольные работы типа списывания с печатного шрифта и письмо под диктовку небольших по объему текстов. Подбираются тесты, в которых написание слова не расходится с произношением.

Объем диктантов и текстов для списывания должен быть следующим: в начале года составлять 5-7 строчных и прописных букв, 3-6 слогов, 3-6 слов или 1-2 предложения из 2-4 слов.

Безотметочное обучение осуществляется в 1 классах по всем предметам учебного плана.

В 1-ом классе используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

Письмо

При выявлении уровня развития умений и навыков по письму необходимо учитывать развитие каллиграфических навыков; знаний и умений по орфографии, сформированность устной речи.

Общая продолжительность письма на уроке не должна превышать 5-7 минут, а длительность непрерывного письма 4-х минут.

В 1-ом классе в конце учебного года должны при проверке отслеживаться следующие требования:

- объем словарного диктанта 8-9 слов, диктанта 19-20 слов, написание которых не расходится с произношением;
- устно составлять 3-5 предложений на определенную тему;
- записывать по памяти небольшой текст (1-2 предложения);
- писать печатным и рукописным шрифтом, соблюдая правила каллиграфии.

Высокому уровню развития навыка письма соответствует письмо с правильной каллиграфией. Допускается 1-2 негрубых недочета.

Среднему уровню развития навыка соответствует письмо, если имеется 2-3 существенных недочета (несоблюдение наклона, равного расстояния между буквами, несоблюдение пропорций букв по высоте и ширине) и 1-2 негрубых недочета.

Низкому уровню развития каллиграф навыка соответствует письмо, которое в целом, не соответствует многим из перечисленных выше требования, небрежное, неразборчивое, с помарками.

К числу негрубых недочетов относятся:

- частичное искажение формы букв;
- несоблюдение точных пропорций по высоте строчных и заглавных букв;
- наличие неправильных соединений, искажающих форму букв;
- выход за линию рабочей строки, недописывание до нее;
- крупное и мелкое письмо;
- отдельные случаи несоблюдения наклона, равного расстояния между буквами и словами.

Орфография

Высокому уровню развития навыков, умений по орфографии соответствует письмо без ошибок, как по текущему, так и предыдущему материалу.

Среднему уровню развития ЗУН по орфографии соответствует письмо, при котором число ошибок не превышает 5 и работы не содержат более 5-7 недочетов.

Низкому уровню развития ЗУН по орфографии соответствует письмо, в котором число ошибок и недочетов превышает указанное количество.

Устная речь

Критериями оценки сформированности устной речи являются:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности усвоения излагаемых знаний;

- последовательность изложения;
- культура речи.

Высокому уровню соответствуют полные, правильные, связанные, последовательные ответы ученика без недочетов или допускается не более 1 неточности в речи.

Среднему уровню соответствуют ответы, близкие к требованиям, удовлетворяющим для оценки высокого уровня, но ученик допускает неточности в речевом оформлении ответов.

Низкому уровню соответствуют ответы, если ученик в целом обнаруживает понимание излагаемого материала, но отвечает неполно, по наводящим вопросам, затрудняется самостоятельно подтвердить правило примерами, допускает ошибки в работе с текстом и анализе слов и предложений; излагает материал несвязно, допускает неточности в употреблении слов и построение словосочетаний или предложений.

Чтение

При определении уровня развития умений и навыков по чтению необходимо учитывать: понимание прочитанного текста, а также способ чтения, правильность, беглость, выразительность, владение речевыми навыками и умениями работать с текстом.

I полугодие. Темп чтения незнакомого текста:

1 уровень: 10-15 слов в минуту

2 уровень: 20-30 слов в минуту.

II полугодие. Темп чтения незнакомого текста:

1 уровень: 20-30 слов в минуту

2 уровень: 30-40 слов в минуту.

Продолжительность чтения на уроке составляет 5-7 минут.

Высокий уровень развития навыка чтения: плавный слоговой способ чтения при темпе не менее 30-40 слов в минуту (на конец учебного года); понимание значения отдельных слов и предложений, умение выделить главную мысль прочитанного и нахождение в тексте слов и выражений, подтверждающих эту мысль.

Среднему уровню развития навыка чтения соответствует слоговой способ чтения, если при чтении допускается от 2 до 4 ошибок, темп чтения 20-30 слов. Учащийся не может понять отдельные слова при общем понимании прочитанного; умеет выделить главную мысль, но не может найти в тексте слова и выражения, подтверждающие эту мысль.

Низкому уровню развития навыка чтения соответствует чтение по буквам при темпе ниже 20 слов в минуту, без смысловых пауз и четкости произношения, непонимание общего смысла прочитанного текста, неправильные ответы на вопросы по содержанию.

2-4 классы критерии оценивания
Оценивания обучающихся 2-х классов начинается со 2 полугодия

Критерии оценивания по русскому языку

Виды письменных работ и нормы оценивания:

Контрольный диктант.

| | Первое полугодие | Второе полугодие |
|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 класс | - | 15-25 слов |
| 2 класс | 25-30 слов | 35-45 слов |
| 3 класс | 45-55 слов | 55-6- слов |
| 4 класс | 60-70 слов | 70-80 слов |

Оценки:

Оценка "5" ставится за диктант, в котором нет ошибок и исправлений, работанаписана аккуратно, в соответствии с требованиями письма.

Оценка "4" ставится за диктант, в котором допущено не более двух орфографических ошибок. Работа выполнена чисто, но допущены небольшие отклонения от нормкаллиграфии.

Оценка "3" ставится за диктант, в котором допущено 3-5 орфографических ошибок. Работа написана небрежно.

Оценка "2" ставится за диктант, в котором более 5 орфографических ошибок, работанаписана неряшливо.

Ошибкой в диктанте следует считать:

- нарушение правил орфографии при написании слов;
- пропуск и искажение букв в словах;
- замену слов;
- отсутствие знаков препинания в пределах программы данного класса; неправильнонаписание словарных слов.

За ошибку в диктанте не считаются:

- ошибки на те разделы орфографии и пунктуации, которые не изучались;
- единичный пропуск точки в конце предложения, если первое слово следующегопредложения записано с заглавной буквы;
- единичный случай замены одного слова другим без искажения смысла.

За одну ошибку в диктанте считаются:

- два исправления;
- две пунктуационные ошибки;
- повторение ошибок в одном и том же слове.

Негрубыми ошибками считаются следующие:

- повторение одной и той же буквы в слове;
- недописанное слово;

- перенос слова, одна часть которого написана на одной строке, а вторая опущена;
- дважды записанное одно и то же слово в предложении;
- отсутствие «красной» строки.

Примечание

При оценке контрольной работы учитывается в первую очередь правильность ее выполнения. Исправления, которые сделал учащийся, не влияют на оценку (за исключением такого вида работ, как контрольное списывание). Учитывается только последнее написание. Оформление работы так же не должно влиять на оценку, ибо в таком случае проверяющий работу может быть недостаточно объективным. При оценивании работы учитель принимает во внимание каллиграфический навык.

При оценивании работы принимается во внимание не только количество, но и характер ошибок. Например, ошибка на невнимание в меньшей мере влияет на оценку, чем ошибки на изученное правило, в особенности на давно изученные орфограммы.

Тексты диктантов подбираются средней трудности, с расчетом на возможность их выполнения всеми детьми. Каждый текст включает достаточное количество изученных орфограмм (примерно 60% от общего числа всех слов диктанта). Текст не должен иметь слова на не изученные к данному моменту правила или такие слова заранее выписываются на доске.

Грамматическое задание.

Задания данного вида целесообразно давать отдельно от контрольного диктанта и контрольного списывания. В грамматическое задание включается от 3 до 4-5 видов работы.

Оценки:

«5» – без ошибок.

«4» – правильно выполнено не менее 3/4 заданий.

«3» – правильно выполнено не менее 1/2 заданий.

«2» – правильно выполнено менее 1/2 заданий.

Контрольное списывание.

Тексты для самостоятельного списывания учащихся предлагаются для каждого класса на 5-8 слов больше, чем тексты для контрольного диктанта.

| | Первое полугодие | Второе полугодие |
|---------|------------------|------------------|
| 1 класс | - | 20-30 слов |
| 2 класс | 30-35 слов | 40-50 слов |
| 3 класс | 50-60 слов | 60-65 слов |
| 4 класс | 65-75 слов | 75-90 слов |

Оценки:

«5» – за безукоризненно выполненную работу, в которой нет исправлений.

«4» – за работу, в которой допущена 1 ошибка или 1–2 исправления.

«3» – за работу, в которой допущены 2–3 ошибки.

«2» – за работу, в которой допущены 4 и более ошибок.

Словарный диктант.

| | Первое полугодие | Второе полугодие |
|-----------|------------------|------------------|
| 1-й класс | - | 5-6 слов |
| 2-й класс | 8-10 слов | 10-12 слов |
| 3-й класс | 10-12 слов | 12-15 слов |
| 4-й класс | 12-15 слов | 15-18 слов |

Оценки:

«5» – без ошибок.

«4» – 1 ошибка и 1 исправление.

«3» – 2 ошибки и 1 исправление.

«2» – 3–5 ошибок.

Тест.

Тестовые задания – динамичная форма проверки, направленная на установление уровня сформированности умения использовать свои знания в нестандартных учебных ситуациях.

Оценки:

«5» – верно выполнено более 3/4 заданий.

«4» – верно выполнено 3/4 заданий.

«3» – верно выполнено 1/2 заданий.

«2» – верно выполнено менее 1/2 заданий.

Критерии оценки работ творческого характера.

К работам творческого характера относятся изложения, сочинения, рассказы по картинкам, личному опыту и т.д. на начальной ступени школы все творческие работы носят обучающий характер, поэтому отрицательная оценка за них не выставляется и в классный журнал не заносится.

Во втором и третьем классах за обучающие изложения и сочинения выставляется одна отметка – за содержание.

В третьем классе проводится 1 контрольное изложение за учебный год, в четвертом – 2 контрольных изложения за год. Оценки за контрольные изложения выставляются через дробную черту – за содержание и грамматику.

В четвертом классе за обучающие и контрольные изложения в журнал выставляются обе оценки: через дробь в одну клетку.

Нормы оценки работ творческого характера.

За содержание:

Оценка «5» ставится за последовательное и правильное воспроизведение авторского текста (изложение), логически оправданное раскрытие темы,

отсутствие фактических ошибок, богатство словаря, правильное речевое оформление. Допустимо не более одной речевой неточности.

Оценка «4» ставится за правильную и достаточно полную информацию по авторскому тексту (изложение). Тема раскрыта, но имеются незначительные нарушения в последовательности изложения мыслей, отдельные фактические и речевые неточности. Допустимо не более трех речевых недочетов в содержании и построении текста.

Оценка «3» ставится за некоторые отклонения от авторского (исходного) текста (изложение), отклонение от темы (в основном она достоверна, но допущены отдельные нарушения в последовательности изложения мыслей, в построении двух-трех предложений), бедность словаря, речевые неточности. Допустимо не более пяти недочетов речи в содержании и построении текста.

Оценкам «2» ставится за несоответствие работы теме, значительные отступления от авторского текста, большое количество неточностей фактического характера, нарушение последовательности изложения мыслей, отсутствие связи между частями текста, бедность словаря. В целом в работе допущено более шести речевых недочетов и ошибок в содержании и построении текста.

За грамотность:

Оценка «5»: отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок, допустимо одно-два исправления.

Оценка «4»: не более двух орфографических и одной пунктуационной ошибки, одно – два исправления.

Оценка «3»: три-пять орфографических ошибок, одна-две пунктуационные, одно – два исправления.

Оценка «2»: шесть и более орфографических ошибок, три-четыре пунктуационных, три-четыре исправления.

Примечание

Учитывая, что данный вид работ в начальной школе носит обучающий характер, неудовлетворительные оценки выставляются только за «контрольные» изложения и сочинения.

Изложение

Изложение проверяет, как идет формирование навыка письменной речи; умения понимать и передавать основное содержание текста без пропусков существенных моментов; умение организовывать письменный пересказ, соблюдая правила родного языка.

Тексты для 2-3 классов, предназначенные для изложения и сочинения, соответственно увеличиваются на 15-20 слов для каждого класса; тексты для 4 класса – до 25-30 слов.

«5» – правильно и последовательно воспроизведен авторский текст, нет речевых и орфографических ошибок, допущено 1–2 исправления.

«4» – незначительно нарушена последовательность изложения мыслей, имеются единичные (1–2) фактические и речевые неточности, 1–2 орфографические ошибки, 1–2 исправления.

«3» – имеются некоторые отступления от авторского текста, допущены отдельные нарушения в последовательности изложения мыслей, в построении 2–3 предложений, беден словарь, 3–6 орфографических ошибки и 1–2 исправления.

«2» – имеются значительные отступления от авторского текста, пропуск важных эпизодов, главной части, основной мысли и др., нарушена последовательность изложения мыслей, отсутствует связь между частями, отдельными предложениями, крайне однообразен словарь, 7–8 орфографических ошибок, 3–5 исправлений.

Сочинение

«5» – логически последовательно раскрыта тема, нет речевых и орфографических ошибок, допущено 1–2 исправления.

«4» – незначительно нарушена последовательность изложения мыслей, имеются единичные (1–2) фактические и речевые неточности, 1–2 орфографические ошибки, 1–2 исправления.

«3» – имеются некоторые отступления от темы, допущены отдельные нарушения в последовательности изложения мыслей, в построении 2–3 предложений, беден словарь, 3–6 орфографических ошибки и 1–2 исправления.

«2» – имеются значительные отступления от темы, пропуск важных эпизодов, главной части, основной мысли и др., нарушена последовательность изложения мыслей, отсутствует связь между частями, отдельными предложениями, крайне однообразен словарь, 7–8 орфографических ошибок, 3–5 исправлений.

Нормы оценок по литературному чтению

Темп и оценивание чтения.

Контрольная проверка навыка чтения проводится ежемесячно у каждого учащегося, оценка выставляется в классный журнал по следующим критериям:

- беглость, правильность, осознанность, выразительность.

Оценивание техники чтения по нормативам ФГОС

Техника чтения в 1 классе по ФГОС

| Оценка | 1 полугодие | 2 полугодие |
|--------|---------------|---------------|
| «5» | Более 20 слов | Более 40 слов |
| «4» | 16-20 слов | 31-40 слов |
| «3» | 10-15 слов | 25-30 слов |
| «2» | Менее 10 слов | Менее 25 слов |

Техника чтения во 2 классе по ФГОС

| Оценка | 1 полугодие | 2 полугодие |
|--------|---------------|---------------|
| «5» | Более 55 слов | Более 70 слов |
| «4» | 40-55 слов | 55-70 слов |
| «3» | 25-39 слов | 40-54 слов |
| «2» | Менее 25 слов | Менее 40 слов |

Техника чтения в 3 классе по ФГОС

| Оценка | 1 полугодие | 2 полугодие |
|--------|---------------|---------------|
| «5» | Более 75 слов | Более 90 слов |
| «4» | 60-75 слов | 75-90 слов |
| «3» | 45-59 слов | 60-74 слов |
| «2» | Менее 45 слов | Менее 60 слов |

Техника чтения в 4 классе по ФГОС

| Оценка | 1 полугодие | 2 полугодие |
|--------|----------------|----------------|
| «5» | Более 100 слов | Более 120 слов |
| «4» | 85-100 слов | 105-120 слов |
| «3» | 70-84 слов | 90-104 слов |
| «2» | Менее 70 слов | Менее 90 слов |

Оценка "5" ставится, если выполнены все 4 требования.

Оценка "4" ставится, если выполняется норма чтения по беглости (в каждом классе и в каждой четверти она разная), но не выполнено одно из остальных требований.

Оценка "3" ставится, если выполняется норма по беглости, но не выполнено два других требования.

Оценка "2" ставится, если выполняется норма беглости, но не выполнены остальные три требования или не выполнена норма беглости, а остальные требования выдержаны. В индивидуальном порядке, когда учащийся прочитал правильно, выразительно, понял прочитанное, но не уложился в норму по беглости на небольшое количество слов, ставится положительная отметка.

Чтение наизусть

Оценка "5" - твердо, безподсказок, знает наизусть, выразительно читает.

Оценка "4" - знает стихотворение наизусть, но допускает при чтении перестановку слов, самостоятельно исправляет допущенные неточности.

Оценка "3" - читает наизусть, но при чтении обнаруживает нетвердое усвоение текста.

Оценка "2" - нарушает последовательность при чтении, не полностью воспроизводит текст

Выразительное чтение стихотворения

Требования к выразительному чтению:

1. Правильная постановка логического ударения
2. Соблюдение пауз
3. Правильный выбор темпа
4. Соблюдение нужной интонации
5. Безошибочное чтение

Оценка "5" - выполнены правильно все требования

Оценка "4" - не соблюдены 1-2 требования

Оценка "3" - допущены ошибки по трем требованиям

Оценка "2" - допущены ошибки более, чем по трем требованиям

Чтение по ролям

Требования к чтению по ролям:

1. Своевременно начинать читать свои слова
2. Подбирать правильную интонацию
3. Читать безошибочно
4. Читать выразительно

Оценка "5" - выполнены все требования

Оценка "4" - допущены ошибки по одному какому-то требованию

Оценка "3" - допущены ошибки по двум требованиям

Оценка "2" - допущены ошибки по трем требованиям

Пересказ

Оценка "5" - пересказывает содержание прочитанного самостоятельно, последовательно, не упуская главного (подробно или кратко, или по плану), правильно отвечает на вопрос, умеет подкрепить ответ на вопрос чтением соответствующих отрывков.

Оценка "4" - допускает 1-2 ошибки, неточности, сам исправляет их

Оценка "3" - пересказывает при помощи наводящих вопросов учителя, не умеет последовательно передать содержание прочитанного, допускает речевые ошибки.

Оценка "2" - не может передать содержание прочитанного.

Нормы оценок по математике

Виды письменных работ и нормы оценивания:

Работа, состоящая из примеров:

Оценка «5» – без ошибок.

Оценка «4» – 1 грубая и 1–2 негрубые ошибки.

Оценка «3» – 2–3 грубые и 1–2 негрубые ошибки или 3 и более негрубых ошибки.

Оценка «2» – 4 и более грубых ошибки.

Работа, состоящая из задач:

Оценка «5» – без ошибок.

Оценка «4» – 1–2 негрубых ошибки.

Оценка «3» – 1 грубая и 3–4 негрубые ошибки.

Оценка «2» – 2 и более грубых ошибки.

Комбинированная работа (1 задача, примеры и задание другого вида)

Оценка "5" ставится:

- вся работа выполнена безошибочно и нет исправлений.

Оценка "4" ставится:

- допущены 1-2 вычислительные ошибки.

Оценка "3" ставится:

- допущены ошибки в ходе решения задачи при правильном выполнении всех остальных заданий или допущены 3-4 вычислительные ошибки.

Оценка "2" ставится:

- допущены ошибки в ходе решения задачи и хотя бы одна вычислительная ошибка или допущено более 5 вычислительных ошибок при решении задачи и примеров.

Комбинированная работа (2 задачи и примеры)

Оценка "5" ставится:

- вся работа выполнена безошибочно и нет исправлений.

Оценка "4" ставится:

- допущены 1-2 вычислительные ошибки.

Оценка "3" ставится:

- допущены ошибки в ходе решения одной из задач или допущены 3-4 вычислительные ошибки.

Оценка "2" ставится:

- допущены ошибки в ходе решения 2-ух задач или допущена ошибка в ходе решения одной задачи и 4 вычислительные ошибки или допущено в решении.

Математический диктант

Оценка "5" ставится:

- вся работа выполнена безошибочно и нет исправлений.

Оценка "4" ставится:

- не выполнена 1/5 часть примеров от их общего числа.

Оценка "3" ставится:

- не выполнена 1/4 часть примеров от их общего числа.

Оценка "2" ставится:

- не выполнена 1/2 часть примеров от их общего числа.

Тест

Оценка "5" ставится за 100% правильно выполненных заданий

Оценка "4" ставится за 80% правильно выполненных заданий

Оценка "3" ставится за 60% правильно выполненных заданий

Оценка "2" ставится, если правильно выполнено менее 60% заданий

Характер ошибок.

Грубые ошибки:

1. Вычислительные ошибки в примерах и задачах.
2. Ошибки на незнание порядка выполнения арифметических действий.
3. Неправильное решение задачи (пропуск действия, неправильный выбор действий, лишние действия).
4. Не решенная до конца задача или пример.
5. Невыполненное задание.

Негрубые ошибки:

1. Нерациональный прием вычислений.
2. Неправильная постановка вопроса к действию при решении задачи.
3. Неверно сформулированный ответ задачи.
4. Неправильное списывание данных (чисел, знаков).
5. Недоведение до конца преобразований.

За грамматические ошибки, допущенные в работе, оценка по математике не снижается. За неряшливо оформленную работу, несоблюдение правил каллиграфии оценка по математике снижается на 1 балл, но не ниже «3».

Нормы оценок по окружающему миру

Оценка «5» ставится ученику, если он осознанно и логично излагает учебный материал, используя свои наблюдения в природе, устанавливает связи между объектами и явлениями природы (в пределах программы), правильно выполняет практические работы и дает полные ответы на все поставленные вопросы.

Оценка «4» ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки «5», но ученик допускает отдельные неточности в изложении фактического материала, в использовании отдельных терминов, единичные недочеты при выполнении практических работ. Все эти недочеты ученик легко исправляет сам при указании на них учителем.

Оценка «3» ставится ученику, если он усвоил основное содержание учебного материала. Но допускает фактические ошибки, не умеет использовать результаты своих наблюдений в окружающем мире, затрудняется устанавливать предусмотренные программой связи между объектами и явлениями окружающего мира, в выполнении практических работ, но может исправить перечисленные недочеты с помощью учителя.

Оценка «2» ставится ученику, если он обнаруживает незнание большей части программного материала, не справляется с выполнением практических работ даже с помощью учителя.

Особенности организации контроля по окружающему миру

Специфичность содержания предмета "Окружающий мир", оказывает влияние на содержание и формы контроля. Основная цель контроля - проверка знания фактов учебного материала, умения детей делать простейшие выводы, высказывать обобщенные суждения, приводить примеры из дополнительных источников, применять комплексные знания.

Контроль за уровнем достижений обучающихся по окружающему миру проводится в форме устной оценки и письменных работ: контрольных и проверочных работ, тестовых заданий.

Контрольные и проверочные работы направлены на контроль и проверку сформированности знаний, умений и навыков. Тексты работ подбираются средней трудности с расчетом на возможность их выполнения всеми детьми. Задания повышенной сложности оцениваются отдельно и только положительной отметкой.

Тесты в области метапредметных умений дают возможность проверять овладение обучающимися такими универсальными способами деятельности, как наблюдение, сравнение, выбор способа решения учебной задачи (верного варианта ответа), контроль и коррекция, оценка, распознавание природных объектов, определение истинности утверждений и умение делать вывод на основе анализа конкретной учебной ситуации.

Учёт ошибок и оценка устных ответов, письменных и практических работ

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Грубые ошибки:

- неправильное определение понятия, замена существенной характеристики понятия несущественной;
- нарушение последовательности в описании объекта (явления) в тех случаях, когда она является существенной;
- неправильное раскрытие (в рассказе-рассуждении) причины, закономерности, условия протекания того или иного изученного явления;
- ошибки в сравнении объектов, их классификации на группы по существенным признакам;
- незнание фактического материала, неумение привести самостоятельные примеры, подтверждающие высказанное суждение;
- отсутствие умения выполнять рисунок, схему, неправильное заполнение таблицы; неумение подтвердить свой ответ схемой, рисунком, иллюстративным материалом;
- ошибки при постановке опыта, приводящие к неправильному результату;
- неумение ориентироваться на карте и плане, затруднения в правильном показе изученных объектов (природоведческих и исторических).

Негрубые ошибки:

- преобладание при описании объекта несущественных его признаков;
- неточности при выполнении рисунков, схем, таблиц, не влияющих отрицательно на результат работы; отсутствие обозначений и подписей;
- отдельные нарушения последовательности операций при проведении опыта, не приводящие к неправильному результату;
- неточности в определении назначения прибора, его применение осуществляется после наводящих вопросов;
- неточности при нахождении объекта на карте.

Тесты

Исправления, сделанные ребенком, ошибкой не считаются.

- «5» - верно выполнено более 3/4 заданий.
- «4» - верно выполнено 3/4 заданий.
- «3» - верно выполнено 1/2 заданий.
- «2» - верно выполнено менее 1/2 заданий.

Учёт уровневого подхода к достижению планируемых результатов

В процессе освоения предметного содержания окружающего мира у обучающихся формируются общие учебные умения, навыки и способы познавательной деятельности, предусматриваемые стандартом начального общего образования:

- наблюдать объекты окружающего мира;
- работать с учебником, энциклопедиями;

- работать с памятками, алгоритмами, схемами-опорами;
- рассуждать, участвовать в беседе, дискуссии;
- уметь работать в паре, группе, индивидуально;
- уметь оценить себя, товарища;
- формировать коммуникативные умения;
- развивать познавательные, интеллектуально-учебные умения;
- уметь пользоваться приобретенными знаниями в повседневной практической жизни.

Нормы оценок по технологии

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого урока. Работы оцениваются по следующим критериям:

- качество выполнения изучаемых на уроке приемов и операций и работы в целом;
- степень самостоятельности в выполнении работы;
- уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный), найденные продуктивные технические и технологические решения.

Предпочтение следует отдавать *качественной* оценке деятельности каждого ребенка на уроке: его творческим находкам в процессе наблюдений, размышлений и самореализации.

Нормы оценок выполнения обучаемыми практических работ

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» ставится, если ученик выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, проявил организационно-трудовые умения (поддерживал чистоту рабочего места и порядок на столе, экономно расходовал материалы, работа аккуратная); изделие изготовлено с учетом установленных требований; - полностью соблюдались правила техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если работа выполнена не совсем аккуратно, измерения не достаточно точные, на рабочем месте нет должного порядка; изделие изготовлено с незначительными отклонениями; полностью соблюдались правила техники безопасности.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена правильно только наполовину, ученик неоправданно, неэкономно расходовал материал, не уложился в отведенное время, изделие изготовлено с нарушением отдельных требований; не полностью соблюдались правила техники безопасности.

Оценка «2» ставится, если имеют место существенные недостатки в планировании труда и организации рабочего места; неправильно выполнялись многие приемы труда; самостоятельность в работе почти отсутствовала; изделие изготовлено со значительными нарушениями требований; не соблюдались многие правила техники безопасности.

Примерный характер оценок предполагает, что при их использовании следует учитывать цели контроля успеваемости, индивидуальные особенности школьников, содержание и характер труда.

Нормы оценок теоретических знаний

При устном ответе обучаемый должен использовать «технический язык», правильно применять и произносить термины.

Оценка «5» ставится, если обучаемый:

- полностью усвоил учебный материал;
- умеет изложить его своими словами;
- самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами;
- правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Оценка «4» ставится, если обучаемый:

- в основном усвоил учебный материал;
- допускает незначительные ошибки при его изложении своими словами;
- подтверждает ответ конкретными примерами;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Оценка «3» ставится, если обучаемый:

- не усвоил существенную часть учебного материала;
- допускает значительные ошибки при его изложении своими словами;
- затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами;
- слабо отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «2» ставится, если обучаемый:

- почти не усвоил учебный материал;
- не может изложить его своими словами;
- не может подтвердить ответ конкретными примерами;
- не отвечает на большую часть дополнительных вопросов учителя.

Нормы оценок по изобразительному искусству

Оценка «5» ставится если,

- учащийся полностью справляется с поставленной целью урока;
- правильно излагает изученный материал и умеет применить полученные знания на практике;
- верно решает композицию рисунка, т.е. гармонично согласовывает между собой все компоненты изображения;
- умеет подметить и передать в изображении наиболее характерное.

Оценка «4» ставится если,

- учащийся полностью овладел программным материалом, но при изложении его допускает неточности второстепенного характера;
- гармонично согласовывает между собой все компоненты изображения;
- умеет подметить, но не совсем точно передаёт в изображении наиболее характерное.

Оценка «3» ставится если,

- учащийся слабо справляется с поставленной целью урока;
- допускает неточность в изложении изученного материала.

Оценка «2» ставится если,

- учащийся допускает грубые ошибки в ответе;
- не справляется с поставленной целью урока;

Нормы оценок по музыке

Функция оценки - учет знаний.

Проявление интереса (эмоциональный отклик, высказывание со своей жизненной позиции). Умение пользоваться ключевыми и частными знаниями. Проявление музыкальных способностей и стремление их проявить.

Отметка «5» ставится:

- если присутствует интерес (эмоциональный отклик, высказывание со своей жизненной позиции);
- умение пользоваться ключевыми и частными знаниями;
- проявление музыкальных способностей и стремление их проявить.

Отметка «4» ставится:

- если присутствует интерес (эмоциональный отклик, высказывание своей жизненной позиции);
- проявление музыкальных способностей и стремление их проявить;
- умение пользоваться ключевыми и частными знаниями.

Отметка «3» ставится:

- проявление интереса (эмоциональный отклик, высказывание своей жизненной позиции) или в умение пользоваться ключевыми или частными знаниями;
- или: проявление музыкальных способностей и стремление их проявить.

Отметка «2» ставится:

- нет интереса, эмоционального отклика;
- неумение пользоваться ключевыми и частными знаниями;
- нет проявления музыкальных способностей и нет стремления их проявить

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе.

Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на домашнем обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
4. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

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

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

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

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «**5**» (**отлично**), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «**4**» (**хорошо**), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры –«3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2»

(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в | За незнание материала программы |

| | | | |
|--|------------------------------------|---|--|
| понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | неточности и незначительные ошибки | знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | |
|--|------------------------------------|---|--|

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|--|---|
| Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать | Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p> | <p>незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p> | <p>выполняется один из пунктов</p> | |
|--|--|--|--|

4. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|---|--|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы- сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой

оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.