

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное казённое учреждение "Управление образования

Буйнакского района"

МКОУ "Нижнеказанищенский многопрофильный лицей"

РАССМОТРЕНО

ШМО

Ильясова М.И.
Приказ №1
от «25» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Завуч по УВР

Закарьяев Ф.И.
Приказ №1
от «25» август 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Абдулова С. Г.

Приказ №24/10 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3493812)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 4 классов

с. Н-Казанище 2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ 4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение

Календарно-тематическое планирование 4 класс

2 часа в неделю – 68 часов

п/п	Тема	Планируемые результаты			Дата
		Коммуникативные	Регулятивные	Познавательные	
Легкая атлетика. 10ч					
1	Первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по легкой атлетике. Игры.	работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.	объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков ФК Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	05.09
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка» и «Салки – дай руку»	07.09

				Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений, о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
3	Тестирование челночного бега 3х10м	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	рассказывать правила тестирования челночного бега 3х10м и правила подвижной игры «Колдунчики» Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	12.09

				отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
4	Тестирование метание малого мяча на дальность	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	14.09
5	Прыжок в длину с места	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». Развитие эстетических	19.09

				чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.	
6	ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	21.09
7	Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.		Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	26.09
8	Учет бега на выносливость.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	28.09
9	Опорный прыжок с места	представлять конкретное	видеть указанную ошибку и	рассказывать о технике	03.10

		содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	
10	Опорный прыжок с места. На результат				05.10
Гимнастика(13 часов)					
11	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	10.10
12	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	12.10
13	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия			17.10
14	Эстафеты				19.10
15	Стойка на лопатках с помощью	Планирование учебного	Планирование общей цели и	Осмысление правил	24.10

	страховки.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
16	«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	26.10
17	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	31.10
18	ОРУ со скакалкой.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	02.11
19	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических	14.11

			мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	комбинаций и упражнений.	
20	Теория выполняем физкультминутки.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	16.11
21	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	21.11
22	Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	23.11
23	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Закрепление.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	28.11

Лыжная подготовка(12 часов)					
24	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	12.12
25	Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	14.12
26	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки».	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	19.12
27	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	21.12
28	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыж.				26.12
29	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	28.12

		функций участников, способов взаимодействия	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.		
30	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	09.01
31	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.		Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	11.01
32	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	16.01
33	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.		Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	18.01
34	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений	23.01
35	Передвижение скользящим шагом		Коррекция – внесение	Осмысление, объяснение	25.01

	дистанции 1 км на время.		необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	своего двигательного опыта	
Подвижные игры – 6 ч.					
36	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	30.01
37	Закрепление техники игры.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения		01.02
38	Совершенствование техники игры.		Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	06.02
39	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Планирование учебного сотрудничества с	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что	Осмысление техники выполнения	08.02

		учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	разучиваемых заданий и упражнений	
40	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	13.02
41	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.		Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	15.02
Подвижные игры с элементами игр – 10 ч.					
42	Техника безопасности во время занятий играми.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	20.02
43	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	22.02

44	Ведение мяча с изменением направления.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	27.02
45	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	01.03
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	06.03
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол».	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	13.03
48	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	15.03
49	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	20.03

		действий;	действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	упражнений	
50	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.			Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	22.03
51	Учебная игра в «Пионербол».	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	03.04
Кроссовая подготовка - 6 часов					
52	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	05.04
53	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).			Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	10.04
54	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	
55	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Закрепление.		Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	12.04

			эталона, реального действия и его результата.		
56	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	17.04
57	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).		Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	19.04
Лёгкая атлетика – 9 ч					
58	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	24.04
59	Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м		Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	26.04
60	ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	08.05
61	ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и	Планирование учебного сотрудничества с	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что	Осмысление техники выполнения	10.05

	приземлением на 2 ноги.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	разучиваемых заданий и упражнений	
62	Метание мяча на дальность. Игры.		Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	15.05
63	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	17.05
64	ОРУ Бег по пересечённой местности.		Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	22.05
65	Подвижные игры. Соревнования.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	24.05
66	Подвижные игры. Соревнования.	Управление поведением	Коррекция – внесение	Моделирование, выбор	.05

		партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	
67	Подвижные игры. Соревнования.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	
68	Подвижные игры. Соревнования.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	Коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	
Итого: 68 часов					