

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы».

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

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые результаты освоения предмета

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс

Основы знаний о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. 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 самостоятельной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); 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, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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 гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дальше прокатится”.

На материале спортивных игр. Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; 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: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Критерии оценивания 1-4 класс:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. **Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

Оценка достижения учащихся. 1 класс оценивается вербально. 2-4классы: При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1). По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2). По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3). По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учет и оценка учащихся по физической культуре. Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

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. 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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

3. Тематическое планирование «Физическая культура» 4 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Кол-во часов	Домашнее задание	Дата
		Предметные УУД	Личностные УУД	Метапредметные УУД			
1 четверть (27 ч)		Легкая атлетика (15 ч)					
1.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться технике стартового разгона. Бегать 30 метров с высокого старта. Выполнять комплекс ОРУ;	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. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	1	прыжки в длину с места	
2.	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			1	прыжки в длину с места	
3.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.			1	прыжки в длину с места	
4.	Стартовый разгон. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			1	прыжки в длину с места	
5.	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Знать правила эстафеты.			1	прыжки в длину с места	
6.	Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Научиться технике тройного прыжка с места.			1	прыжки в длину с места	
7.	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.			1	тройной прыжок	
8.	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила игры.			1	тройной прыжок	
9.	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.			1	тройной прыжок	

10.	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места. Правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений,	1	тройной прыжок	
11.	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры.			1	тройной прыжок	
12.	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Научиться технике метания мяча на точность.			1	тройной прыжок	
13.	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.			1	выпрыгивание вверх из приседания	
14.	Контроль двигательных качеств: бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.			1	выпрыгивание вверх из приседания	
15.	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.			1	выпрыгивание вверх из приседания	
Систематического							
Подвижные игры (33ч)							
16.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Правила поведения на уроке по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.	1	выпрыгивание вверх из приседания	
17.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		1	выпрыгивание вверх из приседания	
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.			1	выпрыгивание вверх из приседания	

19.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике	1	приседание на одной ноге	
20.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.			1	приседание на одной ноге	
21.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками снизу; Правила игры.			1	приседание на одной ноге	
22.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.			1	приседание на одной ноге	
23.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.			1	приседание на одной ноге	
24.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачу и ловлю мяча. Правила игры.			1	приседание на одной ноге	
25.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	1	упор присев - лежа	
26.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.			1	упор присев - лежа	

27.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.	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. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	1	упор присев - лежа	
2 четверть (21 ч)							
28. (1)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры			1	упор присев - лежа	
29. (2)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Правила игры.			1	упор присев - лежа	
30. (3)	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.			1	упор присев - лежа	
31. 4)	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.			1	отжимание от пола	
32. 5)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.			1	отжимание от пола	
33. (6)	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.			1	отжимание от пола	

34. (7)	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться технике бросков мяча одной рукой от плеча. Правила игры.	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	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в	1	отжимание от пола	
35. (8)	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Правила игры.			1	отжимание от пола	
36. (9)	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры			1	отжимание от пола	
37. (10)	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.			1	поднимание туловища	
38. (11)	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.			1	поднимание туловища	
39. (12)	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры			1	поднимание туловища	
40. (13)	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры			1	поднимание туловища	
41. (14)	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.			1	поднимание туловища	
42. (15)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры			1	поднимание туловища	

	Игра «Пасовка волейболистов».		и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия . 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	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение			
43. (16)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Правила игры.			1	вис на перекладине	
44. (17)	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Правила игры.			1	вис на перекладине	
45. (18)	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Правила игры.			1	вис на перекладине	
46. (19)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры.			1	вис на перекладине	
47. (20)	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Правила игры			1	вис на перекладине	
48. (21)	Знакомство с правилами игры в волейбол. Подвижные игры и эстафеты на выбор учащихся.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.			1	вис на перекладине	

			сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать			
3 четверть (30 ч)		Гимнастика (30 ч)					
49. (1)	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения акробатических упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование	1	поднимание ног	
50. (2)	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии. Научиться технике лазания по канату.			1	поднимание ног	
51. (3)	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.			1	поднимание ног	
52. (4)	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.			1	поднимание ног	
53. (5)	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре.			1	поднимание ног	
54. (6)	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.			1	поднимание ног	

55. (7)	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.	<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование</p>	1	прыжки в длину с места	
56. (8)	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения. Выполнять упражнения в висе и упоре.			1	прыжки в длину с места	
57. (9)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Выполнить опорный прыжок.			1	прыжки в длину с места	
58. (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.			1	прыжки в длину с места	
59. (11)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.			1	прыжки в длину с места	
60. (12)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.			1	прыжки в длину с места	
61. (13)	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на брусьях.			1	тройной прыжок	
62. (14)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.			1	тройной прыжок	
63. (15)	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.			1	тройной прыжок	
64. (16)	Упражнения на брусьях. Контроль двигательных качеств: Подтягивание на	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.			1	тройной прыжок	

	перекладине(м) из виса лежа (д).						
65. (17)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими	1	тройной прыжок	
66. (18)	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; выполнить прыжки через скакалку.			1	тройной прыжок	
67. (19)	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.			1	приседание на одной ноге	
68. (20)	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.			1	приседание на одной ноге	
69. (21)	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;			1	приседание на одной ноге	
70. (22)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.			1	приседание на одной ноге	
71. (23)	Строевые упражнения, упражнения на равновесие (на бревне). Контроль двигательных качеств: наклоны туловища вперед из положения, сидя на полу.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.			1	приседание на одной ноге	
72. (24)	Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.			1	приседание на одной ноге	
73. (25)	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра.	Выполнять строевые упражнения. Научиться выполнять кувырок вперед.			1	упор присев - лежа	
74. (26)	Акробатические упражнения.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические			1	упор присев - лежа	

	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	упражнения. Выполнять комплекс ОРУ;	физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.				
75. (27)	Обучение технике выполнения кувырка назад. Подвижная игра.	выполнить упражнения в равновесии. Научиться выполнять кувырок назад.			1	упор присев - лежа		
76. (28)	Упражнения на брусьях. Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойки на лопатках».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Научится выполнять «стойку на лопатках».			1	упор присев - лежа		
77. (29)	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; научиться выполнять упражнение «мост».			1	упор присев - лежа		
78. (30)	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; Закрепить навык выполнения наклона вперед.			1	упор присев - лежа		

4 четверть (24 ч)

Легкая атлетика (кроссовая подготовка) (24ч)

79. (1)	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 м с высокого старта.	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. Формирование эстетических потребностей,	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	1	отжимание от пола	
80. (2)	Равномерный бег по пересеченной 3 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			1	отжимание от пола	
81. (3)	Строевые упражнения. Равномерный бег по пересеченной 4 мин. Высокий старт. Бег 30м	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.			1	отжимание от пола	
82. (4)	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.			1	отжимание от пола	
83. (5)	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места, выполнить тройной прыжок с места.			1	отжимание от пола	
84. (6)	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной				1	отжимание от пола	

	прыжок с места.	Правила эстафеты.					
85. (7)	Равномерный бег по пересеченной 5 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. 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. Формирование эстетических потребностей,	владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	1	поднимание туловища	
86. (8)	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Правила игры.			1	поднимание туловища	
87. (9)	Равномерный бег по пересеченной 5-6 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Тройной прыжок с места.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.			1	поднимание туловища	
88. (10)	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Правила эстафеты			1	поднимание туловища	
89. (11)	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Правила игры. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.			1	поднимание туловища	
90. (12)	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность				1	поднимание туловища	
91. (13)	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.			1	вис на перекладине	
92. (14)	Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Бросок мяча на дальность.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность.			1	вис на перекладине	

	Бросок мяча на точность.		ценностей и чувств.	владение специальной терминологией.		
93. (15)	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Правила эстафеты.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	1	вис на перекладине
94. (16)	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	1	вис на перекладине
95. (17)	Равномерный бег по пересеченной 7 мин. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м). Подвижная игра. Промежуточная аттестация.	Выполнять комплекс ОРУ; совершенствовать навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60м).			1	вис на перекладине
96. (18)	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнение челночного бега 3*10 м. Правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	1	вис на перекладине
97. (19)	Строевые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м). Эстафета.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять технику низкого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	1	поднимание ног
98. (20)	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	1	поднимание ног
99. (21)	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок мяча на дальность. Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	1	поднимание ног
100. (22)	Строевые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. Подвижная игра.	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	1	поднимание ног
101. (23)	Строевые упражнения. Эстафеты	Выполнять комплекс ОРУ; Правила игры.	дисциплинированности,		1	поднимание ног
102.	Строевые упражнения.	Выполнять комплекс ОРУ;			1	поднимание ног

(24)	Эстафеты	Правила игры.	трудолюбия и упорства в достижении	владение специальной терминологией.		НОГ	
------	----------	---------------	---------------------------------------	--	--	-----	--

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей _____ от _____ 2020г. № _____, _____ Белякова Н.В.	СОГЛАСОВАНО Заместителя директора по УВР _____ И.А. Столбовская «__» _____ 2020 г.
---	---