|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Рассмотрено и рекомендовано к утверждению» на ШМО  Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Асташкина С.Г.  Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_2015г | «Рассмотрено» на педагогическом совете  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | «Согласовано»  Зам. Директора по УВР школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Авсиевич  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2015г | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н.Бескоровайная  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение Долдыканская СОШ

Адаптированная основная образовательная

рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

ДЛЯ 4 КЛАССА

НА 20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_УЧЕБНЫЙ ГОДА

Составитель программы:

Овсянникова Ирина Викторовна

Педагог 1 категории

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Физическая культура для обучающихся VIII вида в образовательной организации является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.  
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цели:**

**-** создать коррекционно – развивающее пространство, и умение ориентироваться в нем;

-обеспечивающее развитие механизмов компенсации каждого обучающего и на этой основе решать проблемы социальной интеграции подростка в современном обществе;

- развивать общекультурное, личностное и познавательное пространство обучающихся,

обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться;

-развитие представления о пространстве и умения ориентироваться в нем;

-освоение определенных двигательных качеств;

-развитие мышления, творчества и самостоятельности.  
      Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

**Задачи:**

     1. коррекция и компенсация нарушений физического развития;  
     2. развитие двигательных возможностей в процессе обучения;  
     3. формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;  
     4. развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
      5.укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

6.Воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формирование умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

***Нормативно - правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа***

Программа составлена на основе:

- Концепции о правах ребенка;

- Конституции Российской Федерации;

- Положения, разработанного в соответствии с п. 3.6. ст.28 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2013 года), приказом министерства Образования и науки Амурской области от 03.09. 2013 №1062

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год».

- Федерального базисного учебного плана от 09.03. 2004 № 1312

- Приказа Минобрнауки РФ от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ»

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях на 2013-2014 учебный год, утверждённых приказом Министерства образования и науки РФ от 23.12.2011 № 822;

-Приказа минобрнауки Амурской области от 03. 09. 2013 № 1062 «Об утверждении Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин общеобразовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующими программы общего образования»

- Учебного плана МОКУ Долдыканской СОШ, утверждённого приказом от 28 августа2014г №44.

***Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : 1-4 кл. / Под редакцией В.В. Воронковой.- Москва « Просвещение», 2006. (раздел «Физическое воспитание » автор: В.М.Белов, В.С. Кувшинов , В.М.Мозговой)

Лях В.И. Физическая культура. 1-4классы:учебник для ОУ//М.: Просвещение.-2011.

Программами специальных(коррекционных) учреждений 8 вида на изучение данного предмета рекомендовано 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, в том числе количество часов для проведения самостоятельных и проверочных работ.

***Обоснование выбора программы под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой для разработки рабочей программы***

Данная программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Здесь предусмотрены рекомендации по дифференцированию учебных требований к разным категориям детей. Настоящая программа определила те упрощения, которые способствуют облегчению усвоения изучаемого материала. Это стало возможным разделить объем знаний, умений по предмету на три уровня: оптимальный, допустимый и критический. Программа носит практическую направленность, тесно связана с другими учебными предметами, жизнью, готовит обучающихся к овладению трудовыми знаниями и навыками, учит использовать физические знания в нестандартных ситуациях.

**В процессе обучения физической культуры в 4 классе обучающиеся осваивают:**

• значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

* начнут осознанно использовать знании, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня. выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научаться составлять комплексы оздоровительных и общеразвиваюших упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;
* освоить правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятии,
* научаться наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений:
* научаться выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращении;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умении, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнить акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации, будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

.освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия

***Информация о внесенных изменениях***

Составление пояснительной записки к рабочей программе учебного предмета по физической культуре для 4 класса на 2015-2016 учебный год

***Определение места и роли предмета в овладении обучающимися требований к уровню подготовки обучающихся в соответствии с проектом ФГОС***

Физическая культура в коррекционной школе 8 вида является составной частью учебных предметов. Обучение физической культуре носит предметно – практическую направленность, тесно связано с жизнью и профессионально – трудовой подготовкой обучающихся, другими учебными предметами. Обучающиеся получают знания о физических упражнениях, правила подвижных игр, гимнастических упр, легкой атлетике. Выполняют практические задания по коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упр, самомассаж, самостоятельно проводят разминку, подвижные игры.

***Место предмета в базисном учебном плане***

В соответствии с учебным планом программа учебного предмета по физической культуре для 4 класса на 2015-2016 учебный год рассчитана на 102часа, 3часа в неделю, в том числе:

контрольных работ – 10 часов

***Формы организации учебного процесса***

Основная форма обучения – урок. Урок обучения, урок закрепления, урок проверки знаний, умений и навыков, урок совершенствования, игровой, соревновательный.

Методы организации учебной работы:

1) словесные (рассказ, объяснение, беседа)

2) наглядные (демонстрация натуральных объектов, ТСО, таблиц, схем, иллюстраций)

3) практические методы (работа с учебником, наблюдение, игровые задания.)

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные

***Используемые технологии***

Наряду с традиционными формами и методами обучения применяются здоровьесберегаюшие технологии в обучении:

В течении учебного года обучающаяся принимает посильное участие в соревнованиях, веселых стартах, днях здоровья, «Президентских состязаниях», сдают мониторинг по физическому развитию.

***Механизмы формирования ключевых компетенций***

- сдача контрольных упражнений по изученной теме

- индивидуальный устный опрос

- выборочная проверка упражнения

- самостоятельная работа

- практическая работа по составлению упражнений

- практическая работа по проведению подвижных игр

***Виды и формы контроля***

**Формы контроля**

- индивидуальный.

**Виды контроля**

- текущий (по итогам темы)

- промежуточный (годовые контрольные упр.)

***Планируемый уровень подготовки на конец учебного года в соответствии с образовательной программой***

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­чески Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих: личностных, метапредметных и предметных результатов.

.**Личностные результаты:**

Ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к укреплению здоровья

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному вос­приятию учебного материала;

Осознание роли двигательной активности

**Метапредметные:**

**Познавательные**

определять и формулировать цель деятельности  с помощью педагога

**Регулятивные**

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие   педагогов, товарищей, родителей;

умение выделять то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

**Коммуникативные**

В процессе обучения  дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

**Предметные результаты:**

**знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека,

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

Об обучении движениям,

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

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

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

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

**Уметь:**

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

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способно

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;

бег в равномерном темпе до 7 мин;

быстро стартовать из различных исходных положений;

сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке,

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов,

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по скамейке высотой 30 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

**Содержание учебной программы :**

состоит из базовыхоснов физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.   
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, кроссовая подготовка для 4 класса — пионербол.  
**Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»**, предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, По мере усвоения этих знаний в 3 классе вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

**Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы**:**  легкая атлетика

« гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и футбола».

**«Лёгкая атлетика»,** В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетике проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки.

**«Подвижные игры»,** На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком.

**Во 2 четверти проводятся уроки** **гимнастика с основами акробатики**: Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки, подвижные игры.

**В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр**. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча.

**В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки**, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места, подвижные игры.

На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.

При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который обучающиеся осваивают в динамике от 1 к 4 классу.

  В зависимости от конкретных региональных и климатических условий педагогам разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.  
      обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      обучающиеся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
       В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре проводяться в спортивных зале на свежем воздухе, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

      В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Изучаемая темы | Всего  часов | Количество учебных часов | | |
| общее | практические занятия | Контрольные упражнения |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | 4 |  |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 4 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | 35 | 35 | 32 | 3 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 12 | 12 | 11 | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики** | 7 | 7 | 6 | 1 |
|  | **Подвижные игры, спортивные игры** | 40 | 40 | 37 | 3 |
|  | **итого** | 102 |  |  |  |

**Контрольно – измерительный материал**

I четверть

1.Мониторинг по физическому развитию обучающихся. №1

II четверть

2. Контрольные упражнения №2 по теме: «гимнастика с элементами акробатики».

3. Контрольные упражнения №3 по теме «Подвижные игры».

III четверть

4. Контрольные упражнения №4 по теме: «Баскетбол ».

5. Контрольные упражнения №5 по теме: «Пионербол».

IV четверть

6.Монитоинг по физическому развитию. №6

7.Контрольные упражнения №7 по теме: «Легкая атлетика».

**Учебно – методический комплект:**

Мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Перекладина

Гантели

Штанга

Гимнастическая скамейка

Информационное обеспечение образовательного процесса

Федеральный портал "Российское образование" http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» http://festival.1september

Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

**Список литературы:**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : 1-4 кл. / Под редакцией В.В. Воронковой.- Москва « Просвещение», 2006. (раздел «Физическое воспитание » автор: В.М.Белов, В.С. Кувшинов , В.М.Мозговой)

Лях В.И. Физическая культура. 1-4классы:учебник для ОУ//М.: Просвещение.-2011.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Обучающиеся должны знать**:

•ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

* раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного кран, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость- координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

### . выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;

### . характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья;

### . планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Уметь:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и сорев­нования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать прави­ла взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

### • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт­минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуаль­ных занятий, результатов наблюдений за динамикой ос­новных показателей физического развития и физической подготовленности.

### . целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических ка­честв;

### . выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на опенку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты):
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, козел);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

### . сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;

### . выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

### . играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;

### . выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;

**Нормы оценок по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упр | мальчики | | | девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись(кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30м с высокого старта | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-6.3 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000м | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

Календарно- тематическое планирование

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, программы;**  **Тема урока.** | **Типы урока.**  **Кол-во часов** | **Планируемые результаты**  (предметные) | **Планируемые результаты**  (личностные и метапредметные)  **Характеристика деятельности** | | | | **Дата** | **д/з** |
| **Содержание урока**  *(Ученик должен знать)* | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные  УУД | Регулятивные УУД |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры  История ФК и спорта через историю семьи | Урок вводный  Урок-беседа | **Знать:**  **–** правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;  **–** приемы самоконтроля и первая помощь.  **Знать:** историю ФК и спорта через семью. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие  Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры  Факты истории развития физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  | Стр 87-89 |
| 2 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка | Урок-беседа  1 час | **Знать:** понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |  |  |  |  | Стр 92-95 |
| 3 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.  ТБ на уроках л/а | Урок комбини-рован-ный | **Знать:** правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  | Комплекс 1.(5)  Стр 76-77. |
| 4 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | К-1 |
| 5 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  | Инд. задания |
| 6 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол» | Урок конт-рольный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  | Инд. задания |
| 7 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол» | Урок конт-рольный | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | К-1.  Стр76-77 |
| 8 | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять многоскоки. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  | К-1  Стр154-155  (1-4) |
| 9 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  | Инд. задание |
| 9 | Прыжок в длину с места на результат | Урок конт-рольный | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  | К-1 |
| 11 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** определить толчковую ногу. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  | Инд. задание |
| 12 | Челночный бег 3х10 м на результат | Урок конт-рольный | **Знать:** правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка) |  | Стр100- 104. (1-4) |
| 13 | Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Вызов номеров» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  | Инд. задание |
| 14 | Метание набивного мяча на дальность | Урок конт-рольный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности** |  |  |  |  |  |  |  | К-1, стр112 (1-4) |
| 15 | Составление режима дня  Правильная осанка | Урок-беседа | **Знать:** значение режима дня.  **Уметь:** выполнять упражнения для формирования правильной осанки. | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время  Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК  Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания | Контролировать свои действия | Взаимодейство-вать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы  Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели |  | К-1 |
| 16 | Физическое развитие | Урок-беседа | **Уметь:** измерять физиологические показатели (рост, вес, объем груди, головы). | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  | К-1 |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |  |  |  |  |  |  | К-1 |
| 17 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки | Урок-беседа | **Знать:** правила составления комплекса упражнений. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  | К-1 |
|  | **Подвижные игры** | **15** |  |  |  |  |  |  | К-1 |
| 18 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка» | Урок игровой | **Знать:** правила ТБ во время проведения подвижных игр. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  | К-1 |
| 19 | Игра «Белые медведи». | Урок игровой | **Уметь:** играть в команде. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  | К-1 |
| 20 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | Урок игровой | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  | К-1 |
| 21 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание | Урок соревно-вательно-контроль-ный | **Знать:** технику выполнения подтягивания. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  | К-1 |
| 22 | Элементы игры «баскетбол», салки с мячом. | Урок игровой | Знать:элементы владения мячом правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  | Инд. задания |
| 23 | Игра «баскетбол», салки с мячом. | Урок игровой | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  | Упр стр 33(1-4) |
| 24 | Игра «Кто быстрее?», салки с мячом. | Урок игровой | **Уметь:** выполнять расчет в шеренгах. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  | Упр стр 33 |
| 25 | Игра «Пустое место», салки с мячом. | Урок игровой | **Уметь:** быть ловким. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Развивать выдержку, прыгучесть во время игры |  | Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры |  | Стр 33 |
| 26 | Игра «Метко в цель» | Урок соревно-вательно-контроль-ный | **Уметь:** метать мяч в цель. | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель | Осваивать технику метания малого мяча | Уметь взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  | Стр 33 |
| 27 | Эстафеты с мячом  Эстафеты с обручем | Урок игровой | **Знать:** ТБ при эстафетах.  **Знать:** условия передачи эстафеты. | Воспитывать в себе волю к победе  Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Совершенство-вать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию  Осваивать технику владения обручем | Взаимодейство-вать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности  Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий в играх | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ | Урок комбини-рован-ный | **Знать:** правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять строевые действия. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |  |
| 30 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» | Урок группо-вой | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |  |
| 31 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» | Урок группо-вой | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие гибкости, ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправлять |  |  |  |
| 32 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | Урок группо-вой  1 час | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие координацион-ных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя | Урок соревно-вательно-контроль-ный  1 час | **Уметь:** выполнять упражнения на гибкость. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |  |
| 34 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса | Урок группо-вой  1 час | **Уметь:** выполнять правильный хват. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 35 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** выполнять приемы страховки. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 36 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 37 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |  |
| 38 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |  |
| 39 | Произвольное преодоление простых препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Уметь:** найти свой способ преодоления препятствий. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |  |
| 40 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 41 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 42 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Знать:** виды шагов (приставные, подскоки, шаги- польки). | Формировать правильную осанку,  учиться  держать равновесие | Описывать технику выполнения танцевальных шагов | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 43 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 44 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |  |
| 46 | Произвольное преодоление простых препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Уметь:** найти свой способ преодоления препятствий. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие  1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |  |
| 48 | Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
| 49 | Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Знать:** виды шагов (приставные, подскоки, шаги- польки). | Формировать правильную осанку,  учиться  держать равновесие | Описывать технику выполнения танцевальных шагов | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Эстафеты с обручем | Урок игровой  1 час | **Знать:** условия передачи эстафеты. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 51 | Игра «Перестрелка» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** играть в игру по упрощенным правилам. | Проявлять внимание, сообразитель-ность и быстроту передвижений | Осваивать строевые команды | Взаимодейство-вать в группах, подчиняться капитану | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Игра «Белые медведи» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быть внимательным. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |  |  |
| 53 | Эстафеты с предметами | Урок соревно-вательно-контроль-ный  1 час | **Уметь:** выявлять победителя. | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | Осваивать технику владения мячом | Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий с мячом | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 54 | Игра «Второй лишний» | Урок игровой 1 час | **Знать:** правила проведения игры. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность | Стремиться найти свою стратегию в игре | Проявлять положительные качества личности | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме |  |  |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Физкультминутка на уровне | Урок-беседа  1 час | **Знать:** значение проведения физкультминуток на уроках. | Бережное отношение к своему здоровью | Необходимость отслеживания состояния здоровья | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям |  |  |
| 56 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами |  |  |
| 57 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |  |  |
| 58 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» | Урок игровой 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять силовые качества и точность | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 59 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 60 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 61-62 | Передача мяча снизу, от груди | Урок комбини-рован-ный  2 часа | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 63 | Передача мяча снизу, от груди | Урок конт-рольный  1 час | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |  |
| 64 | Эстафеты с мячом | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |  |
| 65 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |  |
| 66 | Ведение мяча на месте.  «Игра «Мяч по кругу» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 67 | Ведение мяча в шаге.  «Игра «Мяч под ногами» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игры | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 68 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом | Урок конт-рольный 1 час | **Уметь:** вести мяч правильно. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |  |
| 69-70 | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 71 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быстро передавать мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 72 | Эстафеты с мячом | Урок соревно-ватель-ный  1 час | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 73 | Эстафета со скакалкой | Урок соревно-вательно-контроль-ный  1 час | **Уметь:** прыгать разными способами на скакалке. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека | Совершенство-вание физических навыков | Умение высказывать и аргументировать свое мнение | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе |  |  |
| 74 | Эстафеты с обручем | Урок соревно-ватель-ный  1 час | **Уметь:** выполнять движения с обручем. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |  |
| 75-76 | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 77 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Освоение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 78 | Игра «Пионербол» | **комплексный** | Уметь: быстро выполнять бросок, ловлю мяча | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Совершенство-вать технику владения мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 79 | Игра «Пионербол» | **комплексный** | Уметь: быстро выполнять бросок, ловлю мяча | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Совершенство-вать технику владения мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |  |
| 80 | Подвижные игры по выбору обуч-ся | комплексный | Уметь: правильно подбирать игру, сп. Инвентарь. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения работы в группе | Уметь самостоятельно проводить подвижные игры |  |  |
| 81 | Подвижные игры по выбору обуч-ся | комплексный | Уметь: правильно подбирать игру, сп. Инвентарь. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения работы в группе | Уметь самостоятельно проводить подвижные игры |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | ТБ на уроках легкой атлетики и подвижных игр. ПМП при травмах | Урок вводный  1 час  Урок-беседа  1 час | **Знать:**  **–** правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;  **–** приемы самоконтроля и первая помощь.  **Знать:** историю ФК и спорта через семью. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие  Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры  Факты истории развития физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу  Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  | Стр 87-89 |
|  | | | | | | | | | |
| 82 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.  ТБ на уроках л/а | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Знать:** правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  | Стр 92-95 |
| 83 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | Комплекс 1.(5)  Стр 76-77. |
| 84 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  | К-1 |
| 85 | Бег на результат 30 м. Игра «Выжигало» | Урок конт-рольный  1 час | **Уметь:** выполнять ускорение.  М- 5.8,  Д-6,3. | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  | Инд. задания |
| 86 | Бег на результат 1000 м. Игра «Выжигало» | Урок конт-рольный  М- 5.00,  Д- 6.00. | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | Инд.задание |
| 87 | Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять многоскоки. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  | К-1.  Стр76-77 |
| 88 | Прыжок в длину с места. Игра «Выжигало» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  | К-1  Стр154-155  (1-4) |
| 89 | Прыжок в длину с места на результат  Игра «Мини- футбол» | Урок конт-рольный  1 час | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги.  М- 160.  Д-152. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  | Инд. задание |
| 90 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Игра «Выбивалы» | Урок комбини-рован-ный  1 час | **Уметь:** определить толчковую ногу. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  | К-1 |
| 91 | Челночный бег 3х10 м на результат | Урок конт-рольный | **Знать:** правила выполнения челночного бега.  М- 9.0,  Д- 9.3. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,  оценка) |  | Инд. задание |
| 92 | Метание в цель с 4-5 м.  Игра «Вызов номеров» | Урок комбини-рован-ный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  | Стр100- 104. (1-4) |
| 93 | Метание мяча на дальность | Урок конт-рольный | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  | Инд. задание |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка» | Урок игровой | **Знать:** правила ТБ во время проведения подвижных игр. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  | К-1, стр112 (1-4) |
| 55 | Игра «Белые медведи». | Урок игровой | **Уметь:** играть в команде. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать | Уметь играть в подвижные игры с бегом | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  | К-1 |
| 96 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | Урок игровой | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  | К-1 |
| 97 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание | Урок соревно-вательно-контроль-ный | **Знать:** технику выполнения подтягивания. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  | К-1 |
| 98 | Элементы игры «Пионербол» | Урок игровой 1 час | **Знать:** правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  | К-1 |
| 99 | Игра «Пятнашки» | Урок игровой | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  | К-1 |
| 100 | Игра «Кто быстрее?» | Урок игровой | **Уметь:** выполнять расчет в шеренгах. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  | К-1 |
| 101 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | Урок игровой | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  | К-1 |
| 102 | Игра «Кто быстрее?». Подтягивание | Урок соревно-вательно-контроль-ный | **Знать:** технику выполнения подтягивания. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |  | К-1 |
| 103 | Элементы игры «Выжигало» | Урок игровой | **Знать:** правила игры. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Умение самостоятельно выработать стратегию игры | Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в игре | Различать ситуации поведения в подвижных играх |  | К-1 |
| 104-105 | Подвижные игры по выбору обуч-ся. | Урок игровой | **Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  | Инд.задания |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |