

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»
Выборгского административного района
Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Пайзакис Н.О.

Санкт-Петербург 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая

деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СПБГШ «РОСТ».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, взаимоконтроль, физический диктант, самостоятельная работа, тестирование, лабораторная работа, практическая работа, решение задач, творческая работа, мини-проект. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

По окончании изучения каждого раздела проводится тематический контроль в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу данного раздела.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце учебного года.

Места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану СПбГШ «РОСТ в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 4 классе отводится 2 ч в неделю (68 часов за год)

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика

«Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

Методические материалы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —64 с
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<https://multiurok.ru/files/osnovy-obucheniia-fizichieskoi-kul-turie-v-nachal.html> Основы обучения физической культуре в начальных классах

<https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klassi-3917099.html> Программа курса «Легкая атлетика»

<https://infourok.ru/metanie-malogo-myacha-na-urokah-fizicheskoi-kultury-v-nachalnoj-shkole-4244087.html> Метание малого мяча на уроках физической культуры в начальной школе

<https://multiurok.ru/files/baskietbol-kompleks-uprazhnenii.html> Баскетбол. Комплекс упражнений.

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol> Комплекс упражнений для обучения игре в пионербол

<https://www.madwave.ru/world/madwave-akademija/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania> Тренировка в бассейне с доской для плавания

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Модуль (глава)	Примерное количество часов	Используемые ЭОР
1	Основы знаний о физической культуре		https://multiurok.ru/files/osnovy-obucheniia-fizichieskoi-kul-turie-v-nachal.html
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klasi-3917099.html
3	Легкоатлетические упражнения	31	https://infourok.ru/programma-kursa-legkaya-atletika-klasi-3917099.html
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11	https://multiurok.ru/files/basketbol-kompleks-uprazhnenii.html
5	Подвижные игры на основе волейбола	10	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol
	Итого	68	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты

должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из

базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; б демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты обучения			Дата проведения			
			Предметные	Метапредметные	Личностные	По плану (число/месяц)		По факту (число/месяц)	
Легкоатлетические упражнения (16 часов)									
1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	Текущий	Правила ТБ на уроках л/а. бег 30-60 м с максимальной скоростью	Р. Учится применять установленные правила. П.учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К.учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.				
2	Высокий и средний старт. Бег 30 м, 60 м.	Текущий	Разучить бег на 30, 60 м. Игра «Салки с домиком».	Р. учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				

				К.учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия					
3	Бег 30 м.	Текущий	Оценить бег 30м.	Р. Учится организации рабочего места с применением установленных правил. П. учится использовать общие приемы решения задач. К.учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.				
4	Бег 60 м.	Текущий	Оценить бег 60м. Игра «Пограничники и парашютисты».	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П.учится использовать общие приемы решения задач К.учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
5	Челночный бег.	Текущий	Оценить челночный бег 3*10м.	Р. учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.				

			Игра «Пустое место».	<p>требований ее безопасности.</p> <p>П. учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К. учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.</p>					
6	Прыжок в длину с места, разбега.		Разучить прыжок с места, разбега. Игра «Зайцы в огороде».	<p>Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.</p> <p>П. учится использовать общие приемы решения задач</p> <p>К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.				
7	Прыжок в длину с места.	Текущий	Оценить прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	<p>Р. учится организации рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>П. учится использовать общие приемы решения задач.</p>	Эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.				

				К. учиться поддерживать друг друга.					
8	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	Повторяемые прыжки с разбега.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.				
9	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	Оценить прыжок в длину с разбега. Игра «Скакуны и бегуны».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.				
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	Разучить метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.				

				<p>П. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. формулировать свои затруднения.</p>					
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	Оценить технику метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Дальний отскок».	<p>Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.				
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий	Оценить технику метания мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в мяч».	<p>Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. обращаться за помощью, вести устный диалог.</p>	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.				
13	Равномерный бег 5 мин.	Текущий	Научиться держать темп.	Р. предвидеть уровень усвоения знаний, его	Самооценка на основе критериев успешной учебной				

	Чередование ходьбы и бега.			временных характеристик. П. анализ информации. К. задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	деятельности.					
14	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега.	Текущий	Бег в равномерном темпе. Игра «Ловля обезьян».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решений. П. Осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.					
15	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега.	Текущий	Бег в равномерном темпе. Игра «Ловля обезьян».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решений. П. Осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.					

				оценивать процесс и результат деятельности. К. Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.					
16	Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега.	Текущий	Бег в равномерном темпе. Игра «Рыбаки и рыбки»	Р. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. П. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К. определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.				
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)									
17	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.	Текущий	Инструктаж по технике безопасности.	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.				

				решении проблем различного характера. К.оценивать собственное поведение и поведение окружающих.					
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Текущий	Разучить перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	Р. Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.				
19	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Текущий	Оценить кувырок вперед. Игра «Встань в свою пару»	Р. Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.				

20	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Текущий	Оценить технику «моста» из положения лежа на спине.	Р.Преобразовывать познавательную задачу в практическую. П.Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К.Строить понятные для партнера высказывания.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.				
21	Круговая тренировка.	Текущий	Работа по станциям.	Р.Применять установленные правила в планировании способа решения. П.Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К.Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-Этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.				
22	Упражнения на пресс, гибкость. Вис стоя и лежа.	Текущий	Оценить прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Вращение на время».	Р. Учится применять установленные правила. П.Учится контролировать и	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.				

				оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.					
23	Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	Текущий	Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Взять больше».	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.				
24	Работа по станциям.	Текущий	Работа по станциям. Игра «Туннель».	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. оценивать собственное поведение	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.				

				и поведение окружающих.					
25	Работа по станциям.	Текущий	Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек. Игра «Туннель».	Р.Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П.выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.				
26	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Текущий	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Алле - оп».	Р.осуществлять пошаговый и итоговый результаты. П.самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.				
27	Перелезание через коня.	Текущий	Перелезание через коня. Игра «Борьба за палку».	Р. Формулировать и удерживать учебную задачу. П. использовать общие приемы решения задач.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.				

				К. ставить вопросы и обращаться за помощью.					
28	Перелезание через коня.	Текущий	Перелезание через коня. Подвижная игра «Прыжки челноком».	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.				
29	Лазание по канату.	Текущий	Лазание по канату. Игра «Борьба за палку».	Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Нравственно-Этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.				
30	Подтягивания. Игра «Лес – болото - озеро».	Текущий	Оценить подтягивание (кол-во раз).	Р. Учится составлять план и последовательность	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной				

	Полоса препятствия.			действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П.учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К.учится определять общую цель и пути ее достижения.	деятельности.				
31	Полоса препятствия.	Текущий	Полоса препятствия. Игра «Лес – болото - озеро»	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П.учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К.учится определять общую цель и пути ее достижения.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.				
32	Работа по станциям.	Текущий	Работа по станциям	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.				

				предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П.учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К.учится определять общую цель и пути ее достижения.					
Подвижные игра на основе баскетбола (11 часов)									
33	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	Текущий	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте.	Р. Формулировать и удерживать учебную задачу. П. использовать общие приемы решения задач. К. ставить вопросы и обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
34	Ведение мяча на месте из разных позиций. Игра «Мяч - среднему».	Текущий	Ведение мяча на месте из разных позиций.	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П.учится создавать алгоритмы деятельности при	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				

				решении учебных задач. К.учится определять общую цель и пути ее достижения.					
35	Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Оценивание техники ведения мяча на месте	Р.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. П.Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. К.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.				
36	Ведение мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».	Текущий	Ведение мяча в движении.	Р. организация рабочего места с применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.				
37	Ведение мяча на месте, в	Текущий	Ведение мяча на месте, в	Р. организация рабочего места с	Самоопределение – готовность и				

	движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».		движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	способность к саморазвитию.					
38	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Оценивание техники ведения мяча в движении	Р. организация рабочего места с применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.					
39	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч в обруч». Игра в мини-баскетбол.	Текущий	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.					
40	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.	Текущий	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного					

	Игра «Мяч в обруч».			свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	отношения к уроку физической культуры.					
41	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».	Текущий	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.					
42	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».	Текущий	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.					

				<p>выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>					
43	<p>Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.</p>	Текущий	<p>Оценивание броска мяча в кольцо</p>	<p>П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу;</p>	<p>Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.</p>				
<p>Подвижные игры на основе волейбола (10 часов)</p>									
44	<p>Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».</p>	Текущий	<p>Инструктаж по технике безопасности</p>	<p>Р. 22.02 Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.</p>	<p>Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.</p>				

				К.учится определять общую цель и пути ее достижения.					
45	Ловля и передача мяча в парах различными способами. Ловля мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	Текущий	Ловля и передача мяча в парах различными способами. Ловля мяча через сетку.	Р.стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.				

46	Ловля и передача мяча в парах различными способами. Эстафеты с мячом.	Текущий	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.				
----	---	---------	---	--	--	--	--	--	--

				взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия					
47	Передача и ловля мяча через сетку.	Текущий	Передача и ловля мяча через сетку.	Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.				
48	Передача и ловля мяча через сетку.	Текущий	Оценивание техники передачи мяча	Р. стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.				

				позиции во взаимодействии.					
49	Подача мяча через сетку.	Текущий	Подача мяча через сетку.	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.				
50	Подача мяча через сетку одной рукой.	Текущий	Подача мяча через сетку одной рукой.	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.				

51	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков, переходы во время игры.	Текущий	Оценивание техники подачи мяча	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.				
52	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков, переходы во время игры.	Текущий	Игра «Пионербол».	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
53	Подача мяча через сетку одной рукой.	Текущий	Игра «Пионербол».	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.				

				распознавания объектов, выделения существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.					
Легкоатлетические упражнения (15 часов)									
54	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Текущий	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
55	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Текущий	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.				

				<p>существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p>					
56	Равномерный бег 6 мин.	Текущий	Равномерный бег 6 мин. Игра «Бульдоги».	<p>Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				
57	Равномерный бег 8 мин.	Текущий	Равномерный бег 8 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	<p>Р. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. П. осознанно строить сообщения в устной форме. К. формулировать свои затруднения.</p>	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.				
58	Равномерный бег 10 мин.	Текущий	Равномерный бег 10 мин.	<p>Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.</p>	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				

				<p>П.учится использовать общие приемы решения задач К.учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>					
59	Равномерный бег 12 мин.	Текущий	Равномерный бег 12 мин.	<p>Р. учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П.учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К.учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.				
60	Бег с ускорением.	Текущий	Бег с ускорением 30 м. и 60 м.	<p>Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П.учится использовать общие приемы решения задач К.учится осуществлять взаимный контроль, и</p>	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.				

				оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.					
61	Бег 30 м.	Текущий	Оценить бег 30 м. Игра «Салки с домиком».	Р. учится организации рабочего места с применением установленных правил. П. учится использовать общие приемы решения задач. К. учится поддерживать друг друга.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.				
62	Челночный бег 3х10м.	Текущий	Оценить челночный бег 3*10м. Игра «От линии до линии».	Р. учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. П. учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.				
63	Прыжок в длину с места.	Текущий	Прыжок в длину с разбега. Игра «Парашютисты».	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной				

				результаты с заданным эталоном. П.учится использовать общие приемы решения задач К.учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	деятельности.				
64	Прыжок в длину с места.	Текущий	Оценить прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П.контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.				
65	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	Прыжок в длину с разбега. Игра «Кузнечики».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П.контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.				

66	Прыжок в длину с разбега.	Текущий	Оценить прыжок в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	Р. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. П. осознанно строить сообщения в устной форме. К. формулировать свои затруднения.	Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		
67	Метание малого мяча на дальность.	Текущий	Метание малого мяча в вертикальную цель	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		
68	Метание малого мяча на дальность.	Текущий	Метание малого мяча в вертикальную цель	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		

