
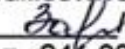


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 г. ИШИМА»**

Рассмотрено
Руководитель ШМО
 /А.В.Белых/
Протокол
от «24» 08.2021 г. № 6

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 /Е.Г.Заворохина/
от «24» 08.2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 31 г.Ишима
 /В.Д.Олькин/
Приказ от «25» 08.2021 г. № 255-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для реализации АООП НОО
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
4 класс
(2021 – 2022 уч. год)

Учитель начальных классов
(соответствие занимаемой должности)
Ельцова Мария Валерьевна

2021г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) по **физической культуре** для обучающихся 4 класса составлена в соответствии заключения ПМПК о создании специальных условий для получения образования № 167, № 168 от 27.07.2020 на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N1598 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2), утвержденная приказом директора МАОУ СОШ №31 от 25.08.2021 №254-од

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального образования, разработана на основе авторской программы Физическая культура: 1-4 классы /Т.В. Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012.

Нормативные срок обучения по данной программе - 1 год. Форма обучения – очная. Язык – русский. При реализации программы используется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Основные задачи реализации содержания

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы - двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- деятельностно ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебнопознавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- культурно ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями обучающихся, интересами обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и

самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В данной программе вставлены темы по основам безопасности жизнедеятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» № 31 г. Ишима, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования для учащихся с задержкой психического развития в условиях общеобразовательного класса (вариант 7.2) в 4 классе на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебные недели).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трёх видов результатов: **личностных, метапредметных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР

личностные результаты

освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***метапредметные результаты*** освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно

действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учётом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты по предмету **«Физическая культура»** должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,

занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые

действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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; плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

6. Содержание учебного предмета

Раздел 1.Знания о физической культуре (4ч)

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка» Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2.Организация здорового образа жизни (3ч)

Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса Комплексы дыхательных упражнений. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений (6)

Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность (4ч)

Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») Гимнастика для глаз. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет. Упражнения для развития силы мышц: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием; (приседания на двух ногах, отжимания от пола, передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди), броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; быстроты (бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо). Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости (60).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (55ч)

Легкая атлетика (18ч) Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег. Челночный бег Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание»). Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Метание малого мяча на дальность с разбега. Повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных положений.

Гимнастика с основами акробатики (20ч).

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Акробатические комбинации: Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подтягивание в висе стоя и лежа. Гимнастическая комбинация: например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ногами. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Переноска партнера в парах. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Лыжная подготовка (17ч). Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
-------	------------------------	------------------

	Знания о физической культуре 4 ч.	
1	История физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 8-10 лет.	1 ч
2	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. РК. История спорта в нашей области. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения прыжка в длину, метания мяча.	1 ч
3	История физической культуры в Европе в средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. РК. История спорта в нашем городе. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения бега с высокого старта, поднимания туловища из положения лёжа.	1 ч
4	Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятия физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека. РК. Знаменитые спортсмены нашей области. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения тестирования на гибкость.	1 ч
	Организация здорового образа жизни 3 ч.	
5	Причины утомления. Упражнения для снятия утомления.	1 ч
6	Массаж. Значение массажа.	1 ч
7	Массаж.	1 ч
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч.	
8	Сердечный пульс. Измерение сердечного пульса.	1 ч
9	Оценка состояния дыхательной системы. Комплекс дыхательных упражнений.	1 ч
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч.	
10	Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток. Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения.	1 ч
11	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для активизации кровообращения в конечностях.	1 ч
12	Комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц.	1 ч
13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1 ч
	Спортивно-оздоровительная деятельность 55 ч	
	Лёгкая атлетика 18 ч	
14	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Обычный бег. РК Подвижная игра «Плетень».	1 ч
15	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. РК. Подвижная игра «Салки».	1ч

16	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Подвижная игра «Совушка». ВП День здоровья.	1 ч
17	Совершенствование техники выполнения прыжков. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	1 ч
18	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1 ч
19	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. Совершенствование техники метания мяча в цель. П/и «Метко в цель»..	1 ч
20	Техника челночного бега. Поднимание туловища из положения лёжа на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1 ч
21	Тестирование челночного бега 3X10м. РК Подвижная игра «Игра с кольцами».	1 ч
22	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Удочка»	1 ч
23	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Поднимание туловища из положения виса на результат. Подвижная игра «Метко в цель». 1 ч. ВП День здоровья.	1 ч
24	Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке. РК Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	1 ч
25	Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке. П /и «Салки – ноги от земли». ВП Спортивные соревнования «Моя дружная спортивная семья»	1 ч
26	Бег с максимальной скоростью 400 м. Равномерный 6- минутный бег.	1 ч
27	Прыжок в длину с разбега.	1 ч
28	Прыжок в высоту способом «перешагивание», многоскоки.	1 ч
29	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель.	1 ч
30	Преодоление малых препятствий.	1 ч
31	Бег 1000 м.	1 ч
Гимнастика с основами акробатики 20 ч		
32	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». П /и «Построимся».	1 ч
33	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Группировка. Перекаты в группировке. П/и «Зеркало».	1 ч
34	Кувырок вперед. Перекат назад. П /и «Знак качества».	1 ч
35	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. П/и «У ребят порядок строгий». ВП Участие в движении ГТО.	1 ч
36	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. П /и «Удочка».	1 ч
37	Повторение техники выполнения соединения акробатических упражнений.	1 ч

	РК П /и «Охотники и утки».	
38	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических соединений. П /и «Удочка».	1 ч
39	Обучение упражнениям в равновесии. Прохождение полосы препятствий.	1 ч
40	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П /и «Салки».	1 ч
41	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазанию по канату. П /и «Третий лишний».	1 ч
42	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Вызов номеров».	
43	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Совушка». ВП День здоровья.	1 ч
44	Лазанье по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре.	1 ч
45	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.	1 ч
46	Лазанье по канату. Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	1 ч
47	Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Горячая линия».	1 ч
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1 ч
49	Опорный прыжок: разбег, отталкивание от гимнастического мостика.	1 ч
50	Опорный прыжок: напрыгивание на снаряд. Лазание по канату.	1 ч
51	Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок.	1 ч
	Лыжная подготовка 17 ч	
52	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения на лыжах.	1 ч
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. ВП Участие в движении ГТО.	1 ч
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. ВП Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»	1 ч
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1 ч
56	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1 ч
57	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1 ч
58	Подъем на склон «ёлочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. ВП День здоровья.	1 ч
59	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1 ч
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1 ч
61	Техника поворота при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	1 ч
62	Техника поворота при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	1 ч
63	Спуски в низкой стойке.	1 ч
64	Спуски в низкой стойке.	1 ч
65	Передвижение на лыжах змейкой.	1 ч

66	Эстафета в передвижении на лыжах.	1 ч
67	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	1 ч
68	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1 ч
	Итого:	68 ч

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Контроль и диагнос- тика	Основные виды деятельности
				Предметные	Личностные	Метапредмет- ные		
1.	1 неделя	Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Обычный бег. РК Подвижная игра «Плетень».	Урок отработк и умений и рефлексии	Знать и уметь называть и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Уметь строиться в колонну по одному. Освоить технику выполнения высокого старта.	Наличие мотива к занятиям физической культурой, ответственности за свои поступки и действия.	Уметь сохранять и принимать учебную задачу, контролировать и оценивать учебные действия.	Текущий. Самокон- троль.	Соблюдают правила ТБ. Взаимодействуют в паре и группе. Демонстрируют технику правильного выполнения ОРУ. Знакомятся с техникой высокого старта.
2.	1 неделя	Лёгкая атлетика Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. РК . Подвижная игра «Салки».	Урок отработк и умений и рефлексии.	Уметь строиться в колонну по одному, выполнять команды в строю. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинирован- ность, управлять своими эмоциями.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий.	Взаимодействуют в паре и группе. Демонстрируют технику правильного выполнения ОРУ. Знакомятся с техникой высокого старта.
3.	2	Лёгкая атлетика.	Урок	Знать	Проявлять	Овладение	Текущий.	Соблюдают

	неделя	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Подвижная игра «Совушка». ВП День здоровья.	отработку и умений и рефлексии	особенности построения комплекса ОРУ. Освоить технику выполнения высокого старта.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	навыками сотрудничества с учителем и одноклассниками. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Самоконтроль.	правила ТБ. Выполняют ОРУ. Осваивают бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Упражняются в технике выполнения прыжков в длину. Участвуют в подвижной игре.
4.	2 неделя	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники выполнения прыжков. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	Урок развивающего контроля	Знать особенности построения комплекса ОРУ. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результат, находить возможность для их улучшения.	Текущий. Контрольный	Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Выполняют ОРУ, прыжки с места на результат. Участвуют в подвижной игре.
5.	3 неделя	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Урок отработки и умений и рефлексии	Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча».	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Текущий.	Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
6.	3 неделя	Лёгкая атлетика Бег приставными шагами (левым и правым боком),	Урок отработки и умений и рефлексии	Демонстрация техники правильного выполнения	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять положительные качества личности,	Текущий.	Упражняются в беге приставными шагами (левым и правым боком),

		зигзагом, в парах. Совершенствовани е техники метания мяча в цель. П/и «Метко в цель».	сии	упражнения «метание мяча». Выявление ошибок при выполнении метания мяча. Выполнение разных видов ходьбы, их чередование.	Выполнять равномерный бег.	управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.		зигзагом, в парах. Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
7.	4 неделя	Лёгкая атлетика. Техника челночного бега. Поднимание туловища из положения лёжа на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	Урок развива ющего контроля	Демонстрация техники челночного бега.	Владеть техникой челночного бега, поднимания туловища из положения лёжа на результат	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Текущий. Контроль ный	Осваивают технику челночного бега. Выполняют поднимание туловища из положения лёжа на результат. Выполняют самооценку деятельности по эталону.
8.	4 неделя	Лёгкая атлетика Тестирование челночного бега 3X10м. РК Подвижная игра «Игра с кольцами».	Урок развива ющего контроля	Демонстрация техники челночного бега. Выявление ошибок при выполнении	Владеть техникой челночного бега, поднимания туловища из положения лёжа на результат	Технически правильно выполнять двигательные действия. Овладение навыками сотрудничества с учителем и одноклассникам и.	Текущий. Контроль ный	Осваивают технику челночного бега. Выполняют поднимание туловища из положения лёжа на результат. Выполняют самооценку деятельности по эталону.
9.	5 неделя	Лёгкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Комбини рованны й	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать	Давать объективную оценку действиям на	Текущий.	Выполняют ОРУ. Овладевают техником и способами

		Подвижная игра «Удочка»			сверстникам.	основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.		метания мешочка или мяча на дальность. Выполняют поднимание туловища из положения виса. Участвуют в подвижной игре.
10.	5 неделя	Лёгкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Поднимание туловища из положения виса на результат. Подвижная игра «Метко в цель». ВП День здоровья.	Урок отработок и умений и рефлексии	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий.	Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
11.	6 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке. РК Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	Урок отработок и умений и рефлексии	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега. Знать разновидности ходьбы. Выполнять равномерный бег.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий.	Выполняют ОРУ. Проявляют качества выносливости и быстроты при выполнении прыжковых упражнений. Выполняют самоконтроль физического состояния.
12.	6 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с	Урок отработок	Уметь выполнять прыжки в длину с	Проявлять дисциплинирован	Технически правильно		Проявляют качества

		разбега. Прыжки на скакалке. П /и «Салки – ноги от земли». ВП Спортивные соревнования «Моя дружная спортивная семья»	и умений и рефлексии	разбега, равномерный бег. Знать виды ходьбы. Прыжки на скакалке.	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.		выносливости и быстроты при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
13.	7 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток. Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения.	Урок отработок и умений и рефлексии	Знать правила личной гигиены, значения режима дня для здоровья человека. Уметь составлять комплекс утренней гимнастики.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать и организовывать собственную деятельность. Ориентироваться на здоровый образ жизни.	Текущий Самоконтроль	Выполняют упражнения комплекса утренней гимнастики, для профилактики нарушения зрения, физкультминуток.
14.	7 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для активизации кровообращения в конечностях.	Урок отработок и умений и рефлексии	Знать виды и правила закаливания.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий Самоконтроль	Выполняют упражнения для развития основных двигательных качеств, для профилактики нарушения осанки, для активизации кровообращения в конечностях.
15.	8 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.	Урок отработок и умений и рефлексии	Воспроизведение и соблюдение правил техники безопасности.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять	Проявлять упорство в достижении цели, помогать	Текущий	Воспроизводят и соблюдают правила техники безопасности.

		Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». П /и «Построимся».	сии	Освоение техники выполнения и совершенствование кувырка вперёд и перекатов.	кувырок вперёд и перекаты.	сверстникам.		Выполняют строевые упражнения и элементы фигурной маршировки.
16.	8 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Группировка. Перекаты в группировке. П/и «Зеркало».	Урок открытия новых знаний	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд и перекатов.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения «кувырок вперёд», «перекаты».	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Текущий	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений: кувырка вперёд и перекатов назад.
17.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед . Перекат назад. П /и «Знак качества».	Урок отработки и умений и рефлексии	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения упражнения «Стойка на лопатках согнув ноги».	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнение «стойка на лопатках».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают технику выполнения и совершенствования кувырка вперёд и перекатов назад.

18.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. П/и «У ребят порядок строгий». ВП Участие в движении ГТО.	Урок отработк и умений и рефлексии	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Текущий	Осваивают технику выполнения и совершенствования кувырка вперёд и перекатов, выполнение двух кувырков слитно, стойки на лопатках. Участвуют в подвижной игре. Выполняют самооценку деятельности по эталону.
19.	10 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. П /и «Удочка».	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, стойку на лопатках.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.
20.	10 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Повторение техники выполнения соединения акробатических упражнений. РК П /и «Охотники и утки».	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, кувырок вперёд, стойку на лопатках, перекааты.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.

						обосновывать эстетические признаки в движениях человека.		
21.	11 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических соединений. П /и «Удочка».	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, кувырок вперёд, стойку на лопатках, перекаты.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.
22.	11 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение упражнениям в равновесии. Прохождение полосы препятствий.	Урок отработк и умений и рефлексии	Умение выполнять строевые упражнения. Осваивать и совершенствовать технику выполнения упражнений для развития равновесия. Проходить полосу препятствий.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия. Проходят полосу препятствий.
23.	12 неделя	Гимнастика с основами	Урок отработк	Умение выполнять	Проявлять положительные	Находить ошибки при	Текущий	Выполняют строевые

		акробатики. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П /и «Салки».	и умений и рефлексии	строевые упражнений. Осваивать и совершенствоват ь технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участие в подвижной игре.	качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.		упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участвуют в подвижной игре.
24.	12 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазанию по канату. П /и «Третий лишний».	Урок отработк и умений и рефлексии	Умение выполнять строевые упражнения. Осваивать и совершенствоват ь технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участие в подвижной игре.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участвуют в подвижной игре.

25.	13 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Вызов номеров».	Урок отработк и умений и рефлексии	Умение выполнять упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий	Выполняют ОРУ. Осваивают технику выполнения упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствуют технику выполнения стойки на лопатках. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
26.	13 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Совушка». ВП День здоровья.	Урок отработк и умений и рефлексии	Умение выполнять упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий	Выполняют ОРУ. Осваивают технику выполнения упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствуют технику выполнения стойки на лопатках.
27.	14 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по гимнастической стенке лицом и спиной к опоре.	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке, поднятие прямых и согнутых ног.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый	Текущий	Выполняют ОРУ. Выполняют лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Повторяют

						образ жизни.		разученные гимнастические упражнения.
28.	14 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.	Урок отработок и умений и рефлексии	Уметь выполнять передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют ОРУ, передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Повторяют разученные гимнастические упражнения.
29.	15 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату. Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	Урок отработок и умений и рефлексии	Знать технику выполнения лазания по канату.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют лазание по канату, ходьбу по рейке гимнастической скамейки, отжимание от гимнастической скамейки. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
30.	15 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Урок отработок и умений и рефлексии	Уметь выполнять лазанье по канату, ходить по рейке гимнастической скамейки, сохраняя	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в нестандартных	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют лазание по канату, ходьбу по рейке гимнастической скамейки, отжимание от гимнастической

		Подвижная игра «Горячая линия».		равновесие.	ситуациях.			скамейки. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
31.	16 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять преодоление полосы препятствий, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
32.	16 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: разбег, отталкивание от гимнастического мостика.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять опорный прыжок с разбега с отталкиванием от гимнастического мостика, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполнение опорного прыжка с разбега с отталкиванием от гимнастического мостика.
33.	17 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: напрыгивание на снаряд. Лазание по канату.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять опорный прыжок напрыгиванием на снаряд, наблюдать уровень развития своих	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполнение опорного прыжка напрыгиванием на снаряд с последующим соскоком. Лазание по канату.

				двигательных качеств.	сверстникам.			
34.	17 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять опорный прыжок, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполнение опорного прыжка на колени с последующим соскоком.
35.	18 неделя	Лыжная подготовка. Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подбор, переноска и надевание лыж.	Урок отработки и умений и рефлексии	Знание правил техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение укладывания лыж на снег, надевание креплений, выполнение передвижения ступающим шагом.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Изучают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполняют укладывание лыж на снег, надевание креплений, выполняют передвижения ступающим шагом.
36.	18 неделя	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Повороты на месте. ВП Участие в движении ГТО.	Урок отработки и умений и рефлексии	Уметь выполнять передвижение ступающим шагом.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Учатся выполнять передвижение ступающим шагом.

37.	19 неделя	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится». ВП Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять разные виды передвижения на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Упражняются в передвижении ступающим шагом, проходят в медленном темпе дистанции 1000 метров. Знакомятся с техникой попеременного двушажного хода. Участвуют в игре.
38. 39. 40.	19 неделя 20 неделя	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах.	Урок отработк и умений и рефлексии	Уметь выполнять одношажный ход, поворот на месте переступанием.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Знакомятся с техникой одновременного одношажного хода, поворотами на месте переступанием. Знакомятся с правилами обгона на лыжной дистанции. Участвуют в игре.
41	21 неделя	Лыжная подготовка. Подъем на склон «ёлочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. ВП День здоровья.	Урок отработк и умений и рефлексии.	Совершенствование техники подъема в гору на лыжах и спуска. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Знакомятся с техникой подъема. Упражняются в передвижении скользящим шагом.
42	21	Лыжная	Урок	Совершенствование	Проявлять	Давать	Текущий	Знакомятся с

	неделя	подготовка. Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	отработк и умений и рефлексии	ие техники подъема в гору на лыжах и спуска. Упражнение в передвижении скользящим шагом	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.		техникой подъема и спуска на лыжах. Упражняются в передвижении скользящим шагом, прохождении в медленном темпе дистанции 1000 метров. Участвуют в игре.
43.	22 неделя	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	Урок отработк и умений и рефлексии	Совершенствован ие техники торможения и поворотов. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Совершенствуют технику торможения и поворотов. Упражняются в передвижении скользящим шагом, прохождении в медленном темпе дистанции 1000 метров. Участвуют в игре.
44. 45.	22 неделя 23 неделя	Лыжная подготовка. Техника поворота при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	Урок отработк и умений и рефлексии	Совершенствован ие техники торможения и поворотов. Упражнение в передвижении скользящим шагом,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий	Совершенствуют технику торможения и поворотов. Упражняются в передвижении скользящим шагом. Участвуют в игре.

						целей.		
46. 47.	23,24 неделя	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке.	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники спуска с горы. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Совершенствуют технику спуска с горы на лыжах. Упражняются в передвижении скользящим шагом. Участвуют в игре.
48.	24 неделя	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах змейкой.	Урок отработки умений и рефлексии.	Совершенствование техники передвижения на лыжах змейкой. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах змейкой. Участвуют в эстафете.
49.	25 неделя	Лыжная подготовка. Эстафета в передвижении на лыжах.	Урок отработки умений и рефлексии.	Совершенствование техники передвижения на лыжах змейкой. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах змейкой. Участвуют в эстафете.
50.	25 неделя	Лыжная подготовка.	Урок отработки	Упражнение в передвижении	Проявлять дисциплинированность,	Давать объективную	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на

		Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	и умений и рефлексии.	скользящим шагом	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	нка.	лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км в любом темпе.
51.	26 неделя	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. ВП День здоровья.	Урок отработки и умений и рефлексии.	Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах скользящим шагом. Участвуют в эстафете.
52.	26 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Пересказывают тексты о развитии физической культуры в древнем мире, понимают роль физической культуры в древних обществах, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают нормативы Всероссийского

		обороне» (ГТО) для детей 8-10 лет.						физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 8-10 лет.
53.	27 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения прыжка в длину, метания мяча. РК. История спорта в нашей области.	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Пересказывают тексты о физической культуре древние века, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают технику выполнения прыжка в длину, метания мяча. Готовят сообщение «История спорта в нашей области».
54.	27 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в Европе в средние века. Связь физической культуры с военной	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на	Текущий	Пересказывают тексты о физической культуре в Европе, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают технику

		<p>деятельностью. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения бега с высокого старта, поднимания туловища из положения лёжа.</p> <p>РК. История спорта в нашем городе.</p>			эмоциями в различных условиях и ситуациях.	принципах уважения и доброжелательности.		выполнения бега с высокого старта, поднимания туловища из положения лёжа.
55.	28 неделя	<p>Знания о физической культуре. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятия физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.</p> <p>РК. Знаменитые спортсмены нашей области. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения тестирования на гибкость.</p>	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Уметь подбирать экипировку для занятий разными видами спорта, знать технику выполнения тестирования на гибкость.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Учатся подбирать экипировку для занятий разными видами спорта, изучают технику выполнения тестирования на гибкость. Готовят сообщение знаменитые спортсмены нашей области.
56.	28 неделя	Наблюдение за физическим развитием и физической	Урок отработок и умений и рефлекс	Умение объяснять значение измерения пульса	Активно включаться в общение и взаимодействие	Планировать собственную деятельность, распределять	Текущий	Выявляют значение измерения пульса, наблюдают за

		подготовленность. Сердечный пульс. Измерение сердечного пульса.	сии.	наблюдать за своими показателями, вести дневник самоконтроля, самостоятельно тестировать свои двигательные качества, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	нагрузку и отдых.		своими показателями, начинают вести дневник самоконтроля, самостоятельно тестировать свои двигательные качества, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.
57.	29 неделя	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка состояния дыхательной системы. Комплекс дыхательных упражнений.	Урок открытия новых знаний	Учатся оценивать состояние дыхательной системы. Учат комплекс дыхательных упражнений.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учатся оценивать состояние дыхательной системы. Учат комплекс дыхательных упражнений. Участвуют в игре.
58.	29 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц.	Урок отработок и умений и рефлексии.	Знать комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц. Участвуют в игре.
59.	30 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Урок отработок и умений	Знать и уметь выполнять комплексы	Находить общие интересы со сверстниками.	Проявлять дисциплинированность,	Текущий	Выполняют ОРУ, выполняют комплексы

		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	и рефлексии	упражнений для развития основных двигательных качеств.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		упражнений для развития основных двигательных качеств. Участвуют в игре.
60.	30 неделя	Организация здорового образа жизни. Причины утомления. Упражнения для снятия утомления.	Урок открытия новых знаний	Знать причины утомления и уметь выполнять комплексы упражнений для снятия утомления.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы упражнений для снятия утомления. Участвуют в игре.
61.	31 неделя	Организация здорового образа жизни. Массаж. Значение массажа.	Урок открытия новых знаний	Знать и понимать значение массажа для укрепления здоровья. Уметь выполнять самомассаж для снятия утомления.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы приёмы самомассажа. Участвуют в игре.
62.	31 неделя	Организация здорового образа жизни. Массаж.	Урок открытия новых знаний	Знать и понимать значение массажа для укрепления здоровья. Уметь выполнять самомассаж для снятия утомления.	Уметь организовывать собственную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; проявлять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы приёмы самомассажа. Участвуют в игре.

					положительные качества личности.			
63.	32 неделя	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью 400 м. Равномерный 6-минутный бег.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой бег с высокого старта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Контрольный	Совершенствуют технику бег. Бег 6 минутный, бег на дистанцию 400 м. Проводят самооценку деятельности по эталону.
64.	32 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой прыжка в длину с разбега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий Контрольный	Выполняют прыжок в длину с разбега на результат. Проводят самооценку деятельности по эталону.
65.	33 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», многоскоки.	Урок открытия новых знаний	Владеть техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Выполнять многоскоки.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий Контрольный	Выполняют прыжок в высоту способом перешагивания. Проводят самооценку деятельности по эталону.
66.	33 неделя	Лёгкая атлетика. Метание в цель. Метание малого	Урок развивающего	Владеть техникой метания мяча на дальность и в	Проявлять дисциплинированность,	Общаться и взаимодействовать со	Текущий Контрольный	Выполняют метание мяча на результат.

		мяча на дальность.	щего контроля	цель.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		Проводят самооценку деятельности по эталону.
67.	34 неделя	Лёгкая атлетика. Преодоление малых препятствий.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой бега с высокого старта, уметь преодолевать препятствия.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Контроль ный	Проводят круговую тренировку. Бег с преодолением препятствий. Проводят самооценку деятельности по эталону.
68.	34 неделя	Лёгкая атлетика. Бег 1000м. ВП День здоровья.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой бега с высокого старта	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Контроль ный	Проводят круговую тренировку. Бег 1000 метров. Проводят самооценку деятельности по эталону.

8. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

- Физическая культура: программа:1-4 классы /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. -М.
- «Вентана-Граф»
- Инфоурок [Образовательный портал] - режим доступа: <http://www.infourok.ru>
- Российская электронная школа [Электронная образовательная платформа] – режим доступа: <http://www.reshe.edu.ru>

- Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 130 с.
- Физическая культура. 3-4 класс: Методическое пособие для учителя / Немова О.А. — М.: Вентана-Граф, 2015. — 130 с.

Учебно-практическое оборудование

Бревно напольное (3 м).

Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м).

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Акробатическая дорожка.

Гимнастический подкидной мостик. Коврики: гимнастические Кегли. Обруч пластиковый детский.

Лыжи детские (с креплениями и палками). Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей. Жилетки игровые с номерами. Сетка волейбольная.