

Приложение к ООП ООО,  
утвержденной приказом МАОУ «СОШ №4»  
от «31» августа 2022 г. № 870/О

# **Рабочая программа**

## **предмета «Физическая культура»**

### **4 «а» класса**

#### **(3 ч в неделю, 102 часа в год)**

*Учитель: Глотова Ю.Ю.*

**2022 – 2023**  
**учебный год**

**Физическая культура**  
**4 класс**  
**УМК «Школа России»**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение специальных упражнений для освоения в водной среде.

### **Планируемые результаты**

По окончании четвертого класса обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

К концу четвертого года обучения ученик

Научится:

- ✓ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ✓ соблюдать личную гигиену, режим дня;

- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном-рисунком, образцом, правилом;
- ✓ устанавливать различия в физической нагрузке по чистоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- ✓ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- ✓ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- ✓ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- ✓ выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- ✓ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- ✓ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- ✓ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- ✓ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры**

Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиком», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомны заяц», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Волк во вру», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Совушка», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», Вороны – воробы», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу». «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенке при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**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; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,

туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одним звеном тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**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, положения тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опорой на руки на ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных и с увеличивающимся отягощением; лазание 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; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед и толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; перенос партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:** бег изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 см); передача набивного мяча (1 кг) 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На занятиях физической культуры в четвертом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков:** урок-путешествие, урок-соревнование, урок-конкурс, урок-мастер-класс, урок-тренировка, урок-исследование, урок-эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп.

**Методы проведения занятий:** метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала оборудованного спортивным оборудованием, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

**Тематическое планирование указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ уро-ка	Дата пров-ия	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Легкая атлетика. Подвижные игры.					
<p>Воспитательные задачи:</p> <p>1. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>2. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>3. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.</p>					
1	3а –	Организационно – методические указания. Урок - игра	1	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, строевые упражнения, повторение положения высокого старта.	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.
2	3а –	Бег 30 м. Урок – соревнование.	1	Разучивание беговой разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Повторение техники челночного бега 3x10 м.	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега.

3	3а –	Подвижная игра «Ловишки» Урок – контроль.	1	Повторение беговой разминки, совершенствование челночного бега 3х10 м, 4х9 м. Проведение подвижной игры «Ловишки».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: рассказывать правила подвижной игры «Ловишки».
4	3а –	Бег 1000 м Урок – исследование.	1	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, проведение тестирования 1000 м.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять тестирование бега 1000 м.
5	3а –	Челночный бег 3 х 10 м. Урок – мастер-класс	1	Проведение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, повторение техники прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование челночный бег 3х10 м.
6	3а –	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой». Урок – контроль.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, совершенствование техники челночного бега 4 х9 м и прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Ловишка с ленточкой».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Ловишка с ленточкой».

7	3а –	Челночный бег 4х9 м. Урок – исследование.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование челночного бега 4 х 9 м.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование челночный бег 4х9 м.
8	3а –	Прыжок в длину с места. Урок – мастер – класс.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование прыжок в длину с места.
9	3а –	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». Урок – контроль.	1	Разминка направленная на развитие гибкости, повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание», проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
10	3а –	Прыжок в высоту способом «Перешагивания». Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание»,	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

				повторение техники выполнения прыжка в шаге (многоскоки).	Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивания».
11	3а –	Тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивания». Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивание», совершенствование техники выполнения прыжка в шаге (многоскоки).	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивания».
12	3а –	Подвижная игра «Вышибалы» Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, совершенствование техники выполнения прыжка в шаге (многоскоки), повторение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Вышибалы».
13	3а –	Многоскоки. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, совершенствование техники прыжка в шаге (многоскоки), повторение техники метания малого мяча на точность. Повторение техники выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжки в шаге (многоскоки).
14	3а –	Тестирование многоскоки.	1	Повторение разминки, тестирование прыжка в шаге (многоскоки),	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.

		Урок – мастер - класс.		совершенствование техники выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 сек, повторение техники метания малого мяча на точность.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование прыжков в шаге (многоскоки).
15		Подвижная игра «Антivyшибалы»	1	Разучивание разминки с малыми мячами, повторение техники метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Антivyшибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Антivyшибалы».
16		Приседания за 1 мин. Органы чувств Урок - исследования	1	Разминка с малыми мячами, тестирование приседания за 1 мин, совершенствование техники метания малого мяча на точность.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование приседания за 1 мин.
17		Метание в цель с 6 м из 5 попыток. Урок – мастер - класс.	1	Разминка с малыми мячами, тестирование техники метания малого мяча на точность, повторение техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя, совершенствование техники выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование метание в цель с 6 м из 5 попыток.

18		Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки).	1	Разминка с малыми мячами, совершенствование техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».
19		Метание набивного мяча. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование метания набивного мяча из положения сидя. Совершенствование техники выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование метание набивного мяча.
20		Шестиминутный бег. Личная гигиена. Урок – мастер – класс.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование шестиминутного бега. Совершенствование техники выполнения подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах, проходить тестирование шестиминутного бег.
21		Подвижная игра «Мяч в туннеле». Отжимание от пола. Урок – игра.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков на	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».

				скакалке. Подвижная игра «Мяч в туннеле».	
22		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Закаливание. Урок – контроль.	1	Разминка в парах, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек, совершенствование техники прыжка на скакалке за 1 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек,
23		Прыжки со скакалкой за 1 мин. Урок – контроль.	1	Разминка в парах. Тестирование прыжков на скакалке за 1 мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить тестирование прыжков на скакалке за 1 мин.
24		Подвижные игры по выбору детей.	1	Разминка в парах, проведение игр по выбору детей.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: играть в подвижные игры по выбору.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</li> <li>2. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</li> <li>3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.</li> </ol>					
25		Организационно – методические указания на уроке гимнастики. Мозг и нервная система.	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед.

26		Кувьрки. Урок – исследование.	1	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувьрка вперед, повторение техники выполнения стойки на лопатках, мост.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувьрок вперед, стойку на лопатках, акробатическое упражнение «мост».
27		Круговая тренировка. Урок – исследование.	1	Разучивание разминки на матах с мячами, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники выполнения кувьрка вперед, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, мост.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
28		Стойка на лопатках. Урок – исследование.	1	Повторение разминки на матах с мячами, тестирование выполнения стойки на лопатках, совершенствование техники выполнения кувьрка вперед, моста.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование стойки на лопатках.
29		Акробатическое упражнение «Мост». Урок – мастер – класс.	1	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники выполнения кувьрка вперед, тестирование выполнения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование акробатического упражнения «мост».

				акробатического упражнения «мост».	
30		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки. Повторение 2 – 3 кувырка вперед слитно.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку.
31		Кувырок вперед. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки с гимнастическими палками, тестирование выполнения кувырка вперед, совершенствование 2 - 3 кувырка вперед слитно.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование кувырка вперед.
32		2 – 3кувырка вперед слитно. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, тестирование выполнения 2 – 3 кувырка вперед слитно, выполнение комбинации из акробатических упражнений.	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: проходить тестирование 2 – 3 кувырка вперед слитно.
33		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
34		Комбинация из акробатических упражнений.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, тестирование	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

		Урок – тренировка.		комбинации из акробатических упражнений, совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну с высоким подниманием ног.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную задачу. Познавательные: проходить тестирование комбинации из акробатических упражнений.
35		Ходьба по гимнастическому бревну с высоким подниманием ног. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки со скакалкой, тестирование ходьбы по гимнастическому бревну с высоким подниманием ног, повторение ходьбы по гимнастическому бревну с подседанием.	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов(познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить тестирование ходьбы по гимнастическому бревну с высоким подниманием ног.
36		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки со скакалкой, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну с подседанием.	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
37		Ходьба по гимнастическому бревну с подседанием. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, тестирование ходьбы по гимнастическому бревну с подседанием, совершенствование техники ходьбы по гимнастическому бревну приставными шагами.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование ходьбы по гимнастическому бревну с подседанием.

38		Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами. Урок – тренировка.	1	Проведение разминки в движении, тестирование ходьбы по гимнастическому бревну приставными шагами, разучивание упражнения на гимнастическом бревне «Перепрыжка».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование ходьбы по гимнастическому бревну приставными шагами.
39		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование упражнения на гимнастическом бревне «Перепрыжка», выполнение комбинации упражнения на гимнастическом бревне.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
40		Упражнение на гимнастическом бревне «Перепрыжка». Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, тестирование упражнений на гимнастическом бревне «Перепрыжка», совершенствование комбинация упражнений на гимнастическом бревне, выполнение виса завесом.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: проходить тестирование упражнений на гимнастическом бревне «Перепрыжка».
41		Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	1	Повторение разминки в движении, тестирование комбинации упражнений на	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя.

		Урок – тренировка.		гимнастическом бревне, повторение виса завесом, совершенствование прыжков на скакалке за 1 мин.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: проходить тестирование комбинации упражнений на гимнастическом бревне.
42		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование виса завесом, прыжков на скакалке за 1 мин.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
43		Вис завесом. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, тестирование виса завесом, совершенствовать прыжки на скакалке за 1 мин, повторение лазания по канату.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование виса завесом.
44		Прыжки на скакалке за 1 мин. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, тестирование прыжков на скакалке за 1 мин, совершенствование лазания по канату.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование прыжков на скакалке за 1 мин.
45		Круговая тренировка. Урок – контроль.	1	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, прохождение станций круговой тренировки.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.

46		Лазание по канату. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование лазания по канату.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование лазания по канату.
47		Наклон вперед из положения сидя. Урок – тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя.
48		Круговая тренировка. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить станции круговой тренировки.
Раздел 3. Спортивные игры					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</li> <li>2. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;</li> <li>3. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</li> </ol>					
49		Организационно – методические указания на уроках спортивных игр. Органы дыхания. Урок – мастер-класс.	1	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногами, разучивание правил спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнить разминку в движении, познакомиться с правилами игры «Футбол».
50		Пас и его значение для спортивной игры с мячом. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногами.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности.

					Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, выполнить различные варианты паса ногой.
51		Удар серединой подъема. Урок – игра.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование удара серединой подъема.
52		Удар внутренней частью подъема. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: проходить тестирование удара внутренней частью подъема.
53		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: выполнить упражнение остановка мяча внутренней стороной стопы.
54		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Урок – игра.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: проходить тестирование остановки мяча внутренней стороной стопы.
55		Остановка мяча внешней стороной стопы. Урок – тренировка.	1	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

					<p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнить упражнение остановка мяча внешней стороной стопы.</p>
56		<p>Остановка мяча внешней стороной стопы. Урок – тренировка.</p>	1	<p>Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование остановки мяча внешней стороной стопы.</p>
57		<p>Передача мяча двумя руками от груди. Урок – игра.</p>	1	<p>Разучивание разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.</p>	<p>Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p>Познавательные: разучить разминку у гимнастической стенки, выполнить тестирование передачи мяча двумя руками от груди.</p>
58		<p>Передача мяча двумя руками сверху. Урок – контроль.</p>	1	<p>Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование передачи мяча двумя руками сверху.</p>
59		<p>Передачи мяча двумя руками снизу. Урок – контроль.</p>	1	<p>Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>

					<p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование передачи мяча двумя руками снизу.</p>
60		Передача мяча одной рукой от плеча. Урок – игра.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование передачи мяча одной рукой от плеча.</p>
61		Передача мяча одной рукой сверху «крюком». Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование передачи мяча одной рукой сверху «крюком».</p>
62		Передача мяча одной рукой снизу. Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование передачи мяча одной рукой снизу.</p>
63		Бросок одной рукой от плеча. Урок – эстафета.	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнить тестирование броска одной рукой от плеча.</p>

64		Бросок одной рукой в прыжке. Урок – исследование.	1	Совершенствование разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование броска одной рукой в прыжке.
65		Бросок одной рукой «крюком». Урок – мастер - класс.	1	Совершенствование разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование броска одной рукой «крюком».
66		Высокое ведение мяча. Урок – игра.	1	Совершенствование разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование высокого ведения мяча.
67		Низкое ведение мяча. Урок – исследование.	1	Совершенствование разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнить тестирование низкого ведения мяча.
68		Ведение мяча с переводом за спиной. Урок – мастер - класс.	1	Совершенствование разминки у гимнастической стенки, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнить тестирование ведения мяча с переводом за спиной.
69		Нижняя прямая передача.	1	Разучивание разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы». Познавательные: выполнить тестирование нижней прямой передачи.

70		Верхняя прямая передача. Урок – исследование.	1	Повторение разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить тестирование верхней прямой передачи.
71		Нижняя боковая передача. Урок – мастер - класс.	1	Повторение разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнить тестирование нижней боковой передачи.
72		Верхняя боковая передача.	1	Повторение разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по заданному правилу. Познавательные: выполнить тестирование верхней боковой передачи.
73		Верхняя передача. Урок – исследование.	1	Повторение разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование верхней передачи.
74		Прием мяча сверху двумя руками. Урок – мастер - класс.	1	Совершенствование разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование приема мяча сверху двумя руками.
75		Прием мяча снизу двумя руками. Урок – игра.	1	Совершенствование разминки с мячом в паре, выполнение	Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

				упражнений с мячом в парах.	Познавательные: выполнить тестирование приема мяча снизу двумя руками.
76		Групповые действия. Урок – исследование.	1	Совершенствование разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование групповых действий.
77		Игра «Пионербол». Урок –мастер - класс.	1	Совершенствование разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: играть в игру «Пионербол».
78		Игра «Пионербол». Урок – игра.	1	Совершенствование разминки с мячом в паре, выполнение упражнений с мячом в парах.	Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: играть в игру «Пионербол».
Раздел 4. Легкая атлетика					
<p>Воспитательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> <li>2. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</li> <li>3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.</li> </ol>					
79		Организационно – методические указания на уроках легкой атлетикой. Органы пищеварения . Урок – исследование.	1	Разучивание разминки, повторение пистолета с опорой на одну руку, совершенствование прыжка в высоту.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить разминку, пистолет с опорой на одну руку
80		Прыжок в высоту.	1	Повторение разминки, совершенствование	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

		Урок – мастер - класс.		пистолета с опорой на одну руку, повторение прыжков на скакалке за 1 мин. Тестирование прыжка в высоту.	Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить тестирование прыжка в высоту.
81		Игры – эстафеты. Урок – игра.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: выполнить задания игр – эстафет.
82		Пистолеты с опорой на одну руку. Урок – игра.	1	Повторение разминки, тестирование пистолета с опорой на одну руку, совершенствование прыжков на скакалке за 1 мин. Повторение приседаний за 1 мин.	Познавательные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Коммуникативные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Личностные: выполнить тестирование пистолета с опорой на одну руку
83		Прыжки со скакалкой за 1 мин. Урок – соревнование.	1	Повторение разминки, тестирование прыжков на скакалке за 1 мин. Совершенствование приседаний за 1 мин. Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить тестирование прыжков на скакалке за 1 мин
84		Игры – эстафеты. Урок – соревнование.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
85		Приседания за 1 мин. Урок – соревнование.	1	Повторение разминки, тестирование приседаний за 1 мин. Совершенствование подъема туловища из	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

				положения лежа за 30 сек. Повторение метания в цель с 6 м из 5 попыток.	Познавательные: выполнить тестирование приседаний за 1 мин.
86		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Урок – исследование.	1	Повторение разминки, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Совершенствование метания в цель с 6 м из 5 попыток. Повторение Метание набивного мяча из положения сидя.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.
87		Игры – эстафеты. Урок – контроль.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
88		Шестиминутный бег. Урок – соревнование.	1	Повторение разминки, тестирование шестиминутного бега. Совершенствование метания в цель с 6 м из 5 попыток. Повторение метания набивного мяча из положения сидя.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить тестирование шестиминутного бега.
89		Метание в цель с 6 м из 5 попыток. Урок – мастер – класс.	1	Повторение разминки, тестирование метания в цель с 6 м из 5 попыток. Совершенствование метания набивного мяча из положения сидя. Повторение прыжки в шаге (многоскоки).	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить тестирование метания в цель с 6 м из 5 попыток

90		Игры – эстафеты. Урок – мастер – класс.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
91		Метание набивного мяча из положения сидя. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование метания набивного мяча из положения сидя. Совершенствование прыжков в шаге (многоскоки). Повторение прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнить тестирование метания набивного мяча из положения сидя.
92		Прыжки в шаге (многоскоки). Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование прыжков в шаге (многоскоки). Совершенствование прыжка в высоту способом «Перешагивание». Повторение прыжок в длину.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить тестирование прыжков в шаге (многоскоки).
93		Игры – эстафеты. Урок – контроль.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
94		Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	Совершенствование разминки, тестирование прыжка в высоту способом	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

		Урок – мастер-класс.		«Перешагивание». Совершенствование прыжок в длину. Повторение челночного бег 3x10 м.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивание».
95		Прыжок в длину с места. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование прыжок в длину. Совершенствование челночного бег 3x10 м. Повторение челночного бег 4x9 м.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить тестирование прыжок в длину.
96		Игры – эстафеты. Урок – мастер – класс.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
97		Челночный бег 3x10 м. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование челночного бег 3x10 м. Совершенствование челночного бег 4x9 м. Повторение бега на 30 м.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить тестирование челночного бег 3x10 м.
98		Челночный бег 4x9 м. Урок – соревнование.	1	Совершенствование разминки, тестирование челночного бег 4x9 м. Совершенствование бега на 30 м.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить тестирование челночного бег 4x9 м.

99		Игры – эстафеты. Урок - контроль.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.
100		Бег 30 м. Урок – контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование бега на 30 м.	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить тестирование бега на 30 м.
101		Бег 1000 м. Урок - контроль.	1	Совершенствование разминки, тестирование бега на 1000 м.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить тестирование бега на 1000 м.
102		Игры – эстафеты. Урок – соревнование.	1	Проведение беговой разминки, игр – эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить задания игр – эстафет.

Приложение 1  
к рабочей программе  
по физической культуре в 4 классе

Формы и средства контроля в 4 классе

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	5,2-6,7	6,8	5,3	5,2-7,1	7,0
Челночный бег 3x10 м,с	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,2-10,7	10,8
Челночный бег 4x9 м,с	11,8	11,9-12,3	12,4	12,1	12,0-12,7	12,8
Прыжок в длину с места, см	175	174-121	120	160	159-111	110
Шестиминутный бег, м	1200	1190-810	800	1050	1000-660	650
Наклон вперед из положения сидя, см	+7,5	+7,4-+2	+1	+13	+12-+3	+2
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	5	4-2	1	12	11-4	3
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/60 сек)	25	24-22	21	30	29-27	26
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку	80	70	60	90	80	70
Приседание (кол-во раз за мин)	42	40	38	40	38	36

Метание набивного мяча (см)	360	359-221	220	345	344-241	240
Метание теннисного мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
Отжимание от пола (кол-во раз)	15	10	6	10	6	3
Многоскоки (8 прыжков) (м)	13	12-10	9	13	12-10	9
Бег 1000 м	Без учета времени					

Приложение 2  
к рабочей программе  
по физической культуре в 4 классе  
2022 – 2023 учебный год

### Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» 4 класс

Задание:

Приведи пример из личного опыта, как занятия физической культурой помогают тебе поддерживать здоровье или хорошую физическую форму и бодрое настроение. Подтверди сказанное материалами самонаблюдений.

**Описание правильного ответа:** приведен пример из личного опыта показывающий положительное влияние занятий физической культурой на снижение частоты заболеваний, развитие физических качеств. Например: «Раньше я часто болел и по рекомендации врача стал каждый день делать утреннюю зарядку и обливать ноги холодной водой. Теперь, спустя полгода, я практически перестал болеть и не пропускаю занятия из-за болезни», Или: «В прошлом году я стал ходить на занятия в спортивную секцию. На этих занятиях много времени мы уделяем развитию физических качеств. Благодаря этому я сейчас быстрее бегаю, дальше прыгаю, легче обучаюсь сложным физическим упражнениям и новым движениям».

**Критерий достижения планируемого результата:** приведен пример из личного опыта, где показана связь занятий физической культурой со снижением частоты заболеваний, развитием физических качеств; сказанное подкреплено материалами самонаблюдений

Методический комментарий к заданию

Для фиксации результатов самонаблюдений можно использовать следующую таблицу.

**Результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности**

Контрольные измерения	4 класс		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Физическое развитие			

Длина тела, см			
Масса тела, кг			
Физическая подготовленность			
Сила мышц рук: отжимание из упора лежа, кол-во раз			
Сила мышц живота: наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз			
Быстрота движений рук: нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек			
Выносливость: приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)			
Гибкость: выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см)			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): левой ногой			
Равновесие: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)			

Планируемый результат: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

Умения, характеризующие достижения планируемого результата:

- раскрывать смысл понятия «физическая подготовка как процесса развития физических качеств»;
- демонстрировать упражнения на развитие силы;
- демонстрировать упражнения на развитие быстроты;
- демонстрировать упражнения на развитие выносливости;
- демонстрировать упражнения на развитие равновесия;

- демонстрировать упражнения на развитие гибкости.

#### Оценочный лист

	Критерии	Задание	Самооценка ученика	Оценка учителя
1	Измерил длину тела, см	Измерить длину тела		
2	Измерил массу тела, кг	Измерить массу тела		
3	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц рук	Отжимание из упора лежа, кол-во раз		
4	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц живота	Наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз		
5	Выполнил и определил результат в упражнении на быстроту движений рук	Нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек		
6	Выполнил и определил результат в упражнении на выносливость организма	Приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)		
7	Выполнил и определил результат в упражнении на гибкость тела	Выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см), махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой, левой ногой		
8	Выполнил и определил результат в упражнении на равновесие	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)		

