****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

4 класс

Общее количество часов – 102 часа

(3 часа в неделю)

Составила: Попова Л.А.,

учитель начальных классов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа Учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования,утвержденномуприказом Министерства образования РФ от 17 декабря 2010г. № 1897.Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечена учебниками,учебными пособиями,включенными в федеральный перечень учебников ,рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

1. Лях, *В. И.* Физическая культура. 1—4 классы : учеб, для учащихся общеобразоват. организа­ций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учеб­ников В. И. Ляха / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Целью обучения физической культуре** в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной целисвязано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минималь­ному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяет­ся 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастики с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в кон­струкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Зна­ния о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совер­шенствование».Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) проводится корекционно-развивающая работа, которая обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии в условиях образовательной организации, способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся:

* выбор оптимальных для развития методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
* системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование УУД и коррекцию отклонений в развитии;
* организацию и проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий во внеурочное время, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
* консультативная помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ОВЗ

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

• Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осо­знание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчиво­сти, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си­туациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и со­трудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и яв­лений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), о её позитивном вли­янии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физи­ческой культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показа­телями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**II. содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение, физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития фи­зической культуры в России в ХУП-Х1Х вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от есте­ственных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в есте­ственных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной ди­станцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*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; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но­гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со­скок вперед; 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 «вперед ноги».

***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 спры-гивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки.***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновре­менный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по ме­стам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни­зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов.

***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 сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя 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, поворотамии приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, тда расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование ма­лыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими 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; 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, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и 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 групп и увеличи­вающимся отягощением; 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; 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 толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче­ский мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробега-ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге 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 ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 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 с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава-нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.***

*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, стояна лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех 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.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники началь­ной школы должны:

**-*знать:***

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилак­тике травматизма;

***-уметь:***

*-* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком каче­ственном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техниче­ских действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

уровеньфизическойподготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 ' |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** *—* это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; —' несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** *-* это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

***Оценка*** *«4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

***Оценка*** *«2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**III. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ур*** | ***Дата*** | ***Тема урока*** | ***Планируемые результаты*** | | | ***Деятельность учащихся*** |
| ***предметные*** | ***метапредметные*** | ***личностные*** |
| ***Знания о физической культуре*** | | | | | | |
| ***1*** |  | ***Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры*** | Знать, какие организационно-методические требованияприменяются на уроках физи­ческой культуры, как выполнять строевые упраж­нения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, работать в группе. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе каксубъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. *Познавательные:* рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоениесоциальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | Организационно-  методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры  «Ло­вишка» и «Колдунчики» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***2*** |  | ***Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта*** | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. *Регулятивные:* самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки — дай руку» |
| ***3*** |  | ***Техника***  ***челночного***  ***бега*** | Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, работать в группе. *Регулятивные:* видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Кол­дунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости, само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики» |
| ***4*** |  | ***Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м*** | Знать, как про­ходит тестирова­  ние челночного бега 3 х 10 м, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.*Познавательные:* проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» |
| ***5*** |  | ***Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта*** | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Беговая разминка с ме­шочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, соби­рай быстрее» |
| ***6*** |  | ***Тестирование метания мешочка на даль­ность*** | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешоч­ка с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Беговая разминка с ме­шочками, тестирова­ние метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Кол­дунчики» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***7*** |  | ***Техника паса в фут­боле*** | Знать, какие варианты пасов можно приме­нять в футболе, правила по­движной игры «Собачки нога­ми» | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор- рекции.  Познавательные: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в по­движную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Со­бачки ногами» |
| ***Знания о физической культуре*** | | | | | | |
| ***8*** |  | ***Спортив­ная игра «Футбол»*** | Знать историю футбола, техни­ку выполнения различных ва­риантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различ­ные варианты пасов, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движе­нии, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***9*** |  | ***Техника прыжка в длину с разбега*** | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| ***10*** |  | ***Прыжок в длину с разбега на резуль­тат*** | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка на месте, прыжок в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |
| ***11*** |  | ***Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бега*** | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, пра­вила подвижной игры «Команд­ные собачки» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кон­трольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Команд­ные собачки» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, по­движная игра «Команд­ные собачки» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***12*** |  | ***Контроль­ный урок по футболу*** | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в спортив­ную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка в движении, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***13*** |  | ***Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность*** | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила подвижнойигры «Вышиба­лы» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.Познавательные: проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстникамии взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы» |
| ***14*** |  | ***Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя*** | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила  подвижной игры «Пере­стрелка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­  хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пе­рестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие  этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка с малыми мя­чами, тестирование на­клона вперед из поло­жения стоя, подвижная игра «Перестрелка» |
| ***15*** |  | ***Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с*** | Знать правила проведения тестирования подъема тулови­ща из положе­ния лежа за 30 с, правила по­  движной игры «Перестрелка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Пере­стрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***16*** |  | ***Тестирова­ние прыж­ка в длину с места*** | Знать правила  проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла подвижнойигры «Волк во рву» | Коммуникативные: эффективно  сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств,доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направлен­ная на развитие гиб­кости, тестирование прыжка в длину с ме­ста, подвижная и фа «Волк во рву» |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***17*** |  | ***Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний*** | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила по­движной игры «Антивышиба­лы» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивы­шибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, подвижная игра «Анти­вышибалы» |
| ***18*** |  | ***Тестиро­вание виса на время*** | Знать правила проведения тестирования виса на время, правила по­движной игры  «Вышибалы» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­  хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­  сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе | Разминка с гимна­стическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***19*** |  | ***Броски и ловля мяча в па­рах*** | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стой­ки» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, управлять поведе­нием партнера(контроль, коррек­ция, умение убеждать).Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыковсотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» |
| ***20*** |  | ***Броски мяча в па­рах на точ­ность*** | Знать, какие ва­рианты бросков на точность су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Защита стойки» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки» |
| ***21*** |  | ***Броски и ловля мяча в па­рах*** | Знать, как вы­полнять броски мяча в парах на точность, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в па­рах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точ­ность, подвижная игра «Капитаны» |
| ***22*** |  | ***Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны*** | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в стену су­ществуют и как ловить отско­чившийот стены мяч, правила по­движной игры «Капитаны» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.  Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формысотрудничества.  Познавательные: бросать мяч в сте­ну различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыковсотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций | Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капи­таны» |
| ***23*** |  | ***Подвиж­ная игра «Осада города»*** | Знать, как вы­полнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочив­ший от стены, правила по­движной игры «Осада города» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочив­ший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города» |
| ***24*** |  | ***Броски и ловля мяча*** | Знать, как бро­сать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада го­рода» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Оса­да города» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с массаж­ными мячами, броски и ловля мяча, подвиж­ная игра «Осада города» |
| ***25*** |  | ***Упражне­ния с мя­чом*** | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы | Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм» |
| ***26*** |  | ***Ведение***  ***мяча*** | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, уменийне создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |
| ***27*** |  | ***Подвиж­ные игры*** | Знать, как выбирать по­движные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Беговая разминка, по­движные игры, итоги четверти |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***28*** |  | ***Кувырок***  ***вперед*** | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, прави­ла подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять кувы­рок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Разминка на матах, кувырок вперед с места  и с трех шагов, подвиж­ная игра «Удочка» |
| ***29*** |  | ***Кувырок вперед с разбега и через препят­ствие*** | Знать, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять кувы­рок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Разминка на матах, ку­вырок вперед с места, с разбега, через препят­ствие, подвижная игра «Удочка» |
| *Знания о физической культуре* | | | | | | |
| ***30*** |  | ***Зарядка*** | Знать, что такое зарядка, пра­вила ее выпол­нения, какие варианты ку­вырков вперед бывают, прави­ла подвижной игры «Мяч в туннеле» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, добывать недостающую инфор­мацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь делать заряд­ку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвиж­ную игру «Мяч в туннеле» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Зарядка, техника раз­личных вариантов кувырка вперед, по­движная игра «Мяч в туннеле» |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***31*** |  | ***Кувырок***  ***назад*** | Знать правил;! выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:***осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:***уметь делать заряд­ку, выполнять кувырок назад и впе­ред, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние 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 | >арядка, кувырок на­зад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле» |
| ***32*** |  | ***Круговая***  ***трениров­ка*** | Знать, как выполнять за­рядку, какие станции круго­вой тренировки существуют, правила выпол­нения игрового упражнения на внимание | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:***адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:***уметь делать за­рядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | 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 навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | Зарядка, круговая тре­нировка, игровое уп­ражнение на внимание |
| ***33*** |  | ***Стойка на голове и руках*** | Знать, как проводится за­рядка, технику выполнения стойки на голо­ве и руках, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | ***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.  ***Познавательные:***выполнять заряд­ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | Зарядка, стойка на го­лове и руках, подвиж­ная игра «Парашюти­сты» |
| ***Знания по физической культуре*** | | | | | | |
| ***34*** |  | ***Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека*** | Знать историю гимнастики, ее значение в жиз­ни человека, правила состав­ления зарядки с гимнастиче­скими палками, технику выпол­нения стойки на голове и ру­ках, правила по­движной игры «Парашютисты» | ***Коммуникативные:***добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:***самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:***уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашю­тисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Гимнастика, ее история и значение в жизни че­ловека, зарядка с гим­настическими палками, стойка на голове и ру­ках, подвижная игра «Парашютисты» |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***35*** |  | ***Гимнасти­ческие уп­ражнения*** | Знать, какиегимнастическиеупражнениясуществуют,технику их  выполнения,какие игровыеупражненияна внимание  бывают | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:***самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.***Познавательные:***выполнять гим­настические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка на гимнастических матах с мяче гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание |
| ***36*** |  | ***Висы*** | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила по­движной игры «Ловля обезьян» | ***Коммуникативные:***добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.***Регулятивные:***самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.***Познавательные:***выполнять различ­ные варианты висов, играть в по­движную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка на матах с мячом, висы, по­движная игра «Ловля обезьян» |
| ***37*** |  | ***Лазанье по гимна­стической стенке и висы*** | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, прави­ла подвижной игры «Ловля обезьян с мя­чом» | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:***лазать по гимна­стической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в по­движную игру «Ловля обезьян с мя­чом» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногам подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» |
| ***38*** |  | ***Круговая трениров­ка*** | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:***проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка» | 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 на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка |
| ***39*** |  | ***Прыжки в скакалку*** | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила по­движной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:***слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.***Регулятивные:***осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:***прыгать со скакал- кой и в скакалку, играть в подвиж­ную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал к подвижная игра «Горя­чая линия» |
| ***40*** |  | ***Прыжки в скакалку в тройках*** | Знать техни­ку выполне­ния прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила по­движной игры «Горячая ли­ния» | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.*Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» |
| ***41*** |  | ***Лазанье по канату в два прие­ма*** | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прыж­ков в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Будь осторожен» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* залезать по канату в два и три приема, прыгать в ска­калку в тройках, играть в подвиж­ную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка со скакалка­ми, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен» |
| ***42*** |  | ***Круговая трениров­ка*** | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигура­ми» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.*Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.*Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Игра в мяч с фигу­рами» | 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 на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Игра в мяч с фигурами» |
| ***43*** |  | ***Упраж­нения на гимна­стическом бревне*** | Знать, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять упраж­нения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | Разминка на гимна­стических скамейках, упражнения на гим­настическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |
| ***44*** |  | ***Упраж­нения на гимна­стических кольцах*** | Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, какие упражнения на гимнастиче­ском бревне су­ществуют, пра­вила подвижной игры «Салки и мяч» | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние 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 | Разминка на ска­мейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч» |
| ***45*** |  | ***Махи на гимнастичских кольцах*** | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, правила подвижной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в по­движную игру «Ловишка с мешоч­ком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимна­стических кольцах, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| ***46*** |  | ***Круговая трениров­ка*** | Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастиче­ских кольцах, варианты лаза­нья по наклон­ной гимнастиче­ской скамейке, как проходить станции круго­вой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по на­клонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тре­нировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка с резино­выми кольцами, махи и выкрут на гимнасти­ческих кольцах, лазанье по наклонной гимна­стической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ло­вишка с мешочком на голове» |
| ***47*** |  | ***Вращение***  ***обруча*** | Знать, какие варианты вра­щения обруча существуют, правила по­движной игры «Катание ко­леса» | *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.  *Познавательные:* выполнять раз­личные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса» |
| ***48*** |  | ***Круговая***  ***трениров­ка*** | Знать технику выполнения стойки на го­лове и руках, какие станции круговой тре­нировки бы­вают, правила подвижной игры «Катание колеса» | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  *Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* выполнять стойку на голове и руках, проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе | Разминка с обручами, стойка на голове, стой­ка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | | | |
| ***49*** |  | ***Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок*** | Знать организационно­методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | *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, находить необходимую информацию. *Познавательные:* уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Организационно-мето- дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок |
| ***50*** |  | ***Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми*** | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота  переступанием на лыжах | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. *Познавательные:* передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием |
| ***51*** |  | ***Попеременный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах*** | Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного двухшажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Попеременный и од­новременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком |
| ***52*** |  | ***Попеременный одношаж­ный ход на лыжах*** | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не |
| ***53*** |  | ***Попеременный одношаж­ный ход на лыжах*** | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Попеременный и од­новременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не |
| ***54*** |  | ***Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах*** | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |
| ***55*** |  | ***Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах*** | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне |
| ***56*** |  | ***Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах*** | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.*Познавательные:* кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основнойстойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| ***57*** |  | ***Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах*** | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной  стойке и тормо­жения «плугом» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  *Познавательные:* кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основнойстойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­  ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке |
| ***58*** |  | ***Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |
| ***59*** |  | ***Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» |
| ***60*** |  | ***Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой»*** | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| ***61*** |  | ***Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой»*** | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| ***62*** |  | ***Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой»*** | Знать, как пе­редвигаться на лыжах «змей­кой», как спу­скаться со скло­на «змейкой», правила по­движной игры «Накаты» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в по­движную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Лыжные ходы, подъе­мы на склон и спуски со склона, торможе­ние «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» |
| ***63*** |  | ***Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты»*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:*спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| ***64*** |  | ***Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты»*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| ***65*** |  | ***Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты»*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Передвижение на лы­жах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «На­каты» |
| ***66*** |  | ***Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет»*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
| ***67*** |  | ***Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет»*** | Знать технику спуска со скло­на в низкойстойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Спуск со склона в низ­кой стойке, подвижная игра на лыжах «Нака­ты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» |
| ***68*** |  | ***Прохождение дистан­ции 2 км на лыжах*** | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Под-ними предмет» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание |
| ***69*** |  | ***Контрольный урок по лыжной подготовке*** | Знать, как передвигаться на лыжах различными | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***70*** |  | ***Полоса препят­ствий*** | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, подго­товительные упражнения для опорногопрыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля.*Регулятивные:* проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности.  *Познавательные:* преодолевать поло­су препятствий, выполнять упраж­нения, подготавливающие к опор­ному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка» |
| ***71*** |  | ***Усложнен­ная полоса препят­ствий*** | Знать, как пре­одолевать поло­су препятствий, подготовитель­ные упражне­ния для опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учи­теля. *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. *Познавательные:* преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавли­вающие к опорному прыжку, играть | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготов­ка к опорному прыжку, подвижная игра «Удоч­ка» |
| ***72*** |  | ***Прыжок в высоту с прямого разбега*** | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвиж­ная игра «Вышибалы с кеглями» |
| ***73*** |  | ***Прыжок в высоту способом «переша­гивание»*** | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега, пры­жок в высоту способом «перешагивание», по­движная игра «Выши­балы с ранением» |
| ***Знания о физической культуре*** | | | | | | |
| ***74*** |  | ***Физкульт­минутка*** | Знать, что такое физкультми­нутки, технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | *Коммуникативные:* владеть моно­логической и диалектической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Физкультминутка, раз­минка с включением упражнений из физ­культминуток, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», подвиж­ная игра «Вышибалы с ранением» |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***75*** |  | ***Зна­комство с опорным прыжком*** | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту способом «перешагива­ние» и спиной вперед, опорно­го прыжка, пра­вила подвижной игры «Ловишка на хопах» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* выполнять прыжок в высоту способом «перешагива­ние», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Прыжок в высоту спи­ной вперед, прыжок в высоту способом «пе­решагивание», прыжок в высоту спиной впе­ред, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хопах» |
| ***76*** |  | ***Опорный***  ***прыжок*** | Знать технику выполнения опорного прыжка, прави­ла подвижной игры «Ловишка на хопах» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* выполнять опор­ный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни | Разминки с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра «Ловиш­ка на хопах» |
| ***77*** |  | ***Контроль­ный урок по опор­ному прыжку*** | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, правила выбранной по­движной игры | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. *Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.*Познавательные:* выполнять опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка с включен­ными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, по­движная игра |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***78*** |  | ***Броски мяча через волейболь­ную сетку*** | Знать технику выполнения броска мяча че­рез волейболь­ную сетку, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, адекват­но оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.*Познавательные:* бросать мяч через волейбольную сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие доброже­лательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты | Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вы­шибалы через сетку» |
| ***79*** |  | ***Подвиж­ная игра «Пионер­бол»*** | Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего *Познавательные:* бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие доб­рожелательности и эмоционально-нравственной Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, иг­рать в подвижную игру «Пионербол | Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвиж­ная игра «Пионербол» |
| ***80*** |  | ***Упражне­ния с мя­чом*** | Знать различ­ные варианты волейбольных упражнений в парах, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.  *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  *Познавательные:* выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол» |
| ***81*** |  | ***Волей­больныеупражне­ния*** | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, прави­ла подвижной игры «Пионер­бол» | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. *Регулятивные:* сотрудничать в сов­местном решении задач. *Познавательные:* выполнять во­лейбольные упражнения, играть в «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами | Разминка с мячом, волейбольные упраж­нения, подвижная игра «Пионербол» |
| ***82*** |  | ***Контроль­ный урок по волей­болу*** |  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***83*** |  | ***Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»*** | Знать технику выполнения броска набив­ного мяча спо­собами «от гру­ди», «снизу», «из-за головы», правила по­движной игры «Точно в цель» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», по­движная игра «Точно в цель» |
| ***84*** |  | ***Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой*** | Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | *Регулятивные:* осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Разминка с набивным мячом, бросок набив­ного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***85*** |  | ***Тестиро­вание виса на время*** | Знать правила проведения те­стирования виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести­рование виса на время, играть в по­движную игру «Борьба за мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимнасти­ческими палками, те­стирование виса на вре­мя, подвижная игра «Борьба за мяч» |
| ***86*** |  | ***Тести­рование наклона из положе­ния стоя*** | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести­рование наклона вперед из положе­ния стоя, играть в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с гимна­стическими палками, спортивная игра «Ганд­бол», тестирование наклона из положения стоя |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***87*** |  | ***Тестирова­ние прыж­ка в длину***  ***с места*** | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, прави­ла спортивной игры «Гандбол» | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тести­рование прыжка в длину с места, иг­рать в спортивную игру «Гандбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину,  тестирование прыжка в длину с места, спор­тивная игра «Гандбол |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | | | | | |
| ***88*** |  | ***Тестиро­вание под­тягиваний и отжима-*** | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила спор­тивной игры «Гандбол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестиро­вание подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтя­гиваний и отжиманий, спортивная игра «Ганд­бол» |
| ***89*** |  | ***Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с*** | Знать правила проведения тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа на спине за 30 с, правила спор­тивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестиро­вание подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с, играть в спортив­ную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортив­ная игра «Баскетбол» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***90*** |  | ***Баскет­больные упражне­ния*** | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка с мячом, баскетбольные упраж­нения, броски мяча в баскетбольное коль­цо, спортивная игра «Баскетбол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***91*** |  | ***Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность*** | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точ­ность, правила спортивной игры «Баскет­бол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точ­ность, спортивная игра «Баскетбол» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***92*** |  | ***Спортив­ная игра «Баскет­бол*** | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, прави­ла спортивной игры «Баскет­бол» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными спо­собами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***93*** |  | ***Беговые***  ***упражне­ния*** | Знать технику выполнения беговых упраж­нений, правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.***Регулятивные:***самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:***выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­ях, умений не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» |
| ***94*** |  | ***Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта*** | Знать правила проведения те­стирования бега на 30 м с вы­сокого старта, правила по­движной игры «Ножной мяч» | ***Коммуникативные:***добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:***проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч» |
| ***95*** |  | ***Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м*** | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Юме вы­сокого старта, правила по­движной игры «Бросай далеко, собирай быст­рее» | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:***проходить тести­рование челночного бега 3 х Юм, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х Ю м, подвиж­ная игра «Бросай дале­ко, собирай быстрее» |
| ***96*** |  | ***Тести­рование метания мешочка на даль­ность*** | Знать правила проведения тестирования метания мешоч­ка на дальность; правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***97*** |  | ***Футболь­ные уп­ражнения*** | Знать, какие варианты фут­больных упраж­нений сущест­вуют, правила спортивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.*Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции*Познавательные:* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «Футбол» |
| ***98*** |  | ***Спортив­ная игра «Футбол»*** | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Разминка с мячами, футбольные упражне­ния, спортивная игра «футбол» |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| ***99*** |  | ***Бегна***  ***1000 м*** | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор­тивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Разминка, направ­ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Фут­бол» |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| ***100*** |  | ***Спортив­ные игры*** | Знать техни­ку передачи эстафетной палочки, прави­ла выбранных спортивных игр | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* передавать эста­фетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движении, спортивные игры, эста­фета с передачей эста­фетной палочки |
| ***101*** |  | ***По­движные и спортив­ные игры*** | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движении, спортивные и подвиж­ные игры, подведение итогов четверти и года |
| ***102*** |  | ***По­движные и спортив­ные игры*** | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой**

**аттестации по физической культуре в 4 классе.**

**Пояснительная записка.**

***Спецификация итоговой работы***

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

**Цель тестирования:** контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:** проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделамвыработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2013

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 4 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от уроков физической культуры, проходят тестовые задания и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; учащиеся специальной медицинской группы - проходят тестовые задания и выполняют 2 практических теста (челночный бег 3х10 м и прыжок в длину с места); учащиеся основной и подготовительной групп проходят тестовые задания и выполняют 3 практических теста (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места и бег 500 м).

**Критерии  оценивания: з**а каждый правильный ответ  участнику дается 1 балл:

100-86 % набранных баллов – «отлично»;

85-75 % набранных баллов – «хорошо»;

74-50 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

50% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

**Кодификатор элементов содержаниядля составления контрольных измерительных материалов**

**к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 4 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва Просвещение»2013 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код**  **контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| 1. | **Здоровый образ жизни** | |
| 1.1.1 | Закаливание. |
| 1.1.2 | Понятие о правильной осанке. |
| 1.2.1 | Цель утренней гимнастики. |
| 1.2.2. | Понятие о физкультминутке. |
| 1.3.1 | Понятие «Режим дня». |
| 1.4.1 | Главное назначение спортивной одежды. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2. | **Олимпийские знания.** | |
| 2.1.3, 2.2.3 | История Олимпийских игр современности. |
| 2.3.2 | Виды программы Олимпийских игр современности. |
| 2.4.2 | Награды на Олимпийских играх |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 3. | **Правила техники безопасности.** | |
| 3.1.4, 3.2.4 | Требования к спортивной обуви и одежде. |
| 3.3.3 | Правила поведения в спортивном зале. |
| 3.4.3 | Правила поведения на уроках гимнастики. |
| 4. | **Общие знания по теории и методике физической культуры** | |
| 4.1.5, 4.2.5, | Знание инвентаря, оборудования и мест занятий. |
| 4.1.6, 4.2.6, 4.3.6 | Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой. |
| 4.3.4 | Понятие «физическая культура». |
| 4.4.4 | Оказание первой помощи при ушибах. |
| 4.3.5, 4.4.5, 4.4.6 | Основные физические качества. |
| 4.1.7, 4.2.7, 4.3.7, 4.4.7 | Ребус |

Используемая литература:

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Ответы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 вариант** | **1.**б  **2.**г**3.**в **4.**г **6.**в **7.**г **8.**а **9.**в **10.**б **12.**б | **5.** Гимнастика – «конь», маты, скакалка; Футбол – мяч, сетка, ворота; лёгкая атлетика – барьер, секндомер, шест, метр.  **11.**Термос, ананас, свитер, кукла, спинер.  **13.** прыжок, физкультура |
| **2 вариант** | **1.**в **3.**б**4.**а **5.**б **6.**б **7.**а **8.**г **9.**в **10.**б **12.**в | **2.** скелетон, хоккей, лыжи, прыжки с трамплина, бобслей  **11.** мяч, скакалка, мат, барьер, эстафетная палочка и т.д.,  **13.** каток, зарядка |

**Итоговая промежуточная аттестационная работапо физической культуре**

**Вариант 1.**

**1.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

**2. Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;  
б) силуэт человека;  
в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**3. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) США

б) Южная Корея

в) Россия

**4. Каким  требованиям  должна  отвечать  спортивная обувь**?

а)   иметь вес до 300 г

б)   соответствовать цвету костюма

в)   иметь узкий длинный носок

г)   соответствовать виду спорта

**5. Соедини линиями вид спорта и инвентарь**

Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр

Футбол «конь», маты, скакалка

Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

**6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?**

а) опорный прыжок и кувырок вперёд;

б) упражнения на бревне и вис на перекладине;

в) метание мяча и прыжок в высоту.

**7. Какова цель утренней гимнастики?**

а)  вовремя успеть на первый урок в школе

б)   совершенствовать силу воли

в)   выступить на Олимпийских играх

г)   ускорить полное пробуждение организма

**8. Физкультминутка это…?**

а)  способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в)   время для общения с одноклассниками;

г)  спортивный праздник.

**9. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) Москва

б) Ставрополь

в) Сочи

г) Краснодар

**10. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

а)  каждый день

б)   после каждой тренировки

в)   один раз в месяц

г)    один раз в 10 дней

**11. Вычеркни лишнее**

Рюкзак, мяч, термос, скакалка, ананас,

ворота, свитер, свисток, секундомер, кукла, спинер

**12. Сколько шагов по правилам баскетбола разрешается выполнить баскетболисту с мячом в руках:**

а) один;

б) два;

в) сколько захочет.

**13. Разгадай ребусы**



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вариант 2.**

**1. Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**2. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4. Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

а) Гимнастика

б) Плавание

в) Гиревой спорт

г) Туризм

**6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а)  две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б)  три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в)  две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**7. В чем главное назначение спортивной одежды?**

 а)   защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б)  поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в)  подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г)   рекламировать товары массового потребления известных  фирм

**8. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

а) грамотой;

б) кубком;

в) венком;

г) медалью

**9. На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**10. Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

 г) намазать ушибленное место йодом.

**11. Назови известный тебе спортивный инвентарь.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**13. Разгадай ребусы**



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Контрольная работа по физической культуре**

**(Iполугодие )**

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

1. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь**?

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную  
   одежду, прилегающую к телу?**

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

1. **Какова цель утренней гимнастики?**

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

1. **Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а)намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;  
б) силуэт человека.;  
в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

1. **Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

1. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в России.;  
б) в Англии ;  
в) в Греции;

г) в Италии.

1. **Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**Ключ для проверки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер вопроса** | **ответ** |
|  | **в** |
|  | **г** |
|  | **б** |
|  | **а** |
|  | **г** |
|  | **а** |
|  | **б** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **а** |