

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

АМО «Кижингинский район»

МБОУ Куоркинская начальная школа-детский сад



Дармажапова Г.Д.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

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

Составитель: Дармажапова Гэрэлма Дашинимаевна
учитель начальных классов

у. Куорка 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Программы начального общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования (приказ Министерства образования и науки РФ №17785 от 6 октября 2009г), Концепции- духовно нравственногоразвития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального образования и программы «Физическая культура»-автор В.И.Лях, «Физическая культура» 1-4 класс. М.: Просвещение, 2011. Разработана на основе УМК «Школа России»

Предметом обучения физической культуры в 3-4 классах является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов в свойстве личности;
- приобретение основ физической культуры и знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки в 4 классе выделяются 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

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

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 рабочей программе учтен **национально-региональный компонент**, который составляет 30% учебного времени. **Реализация национально-регионального компонента** осуществляется через знакомство с национальными видами спорта (национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки), с выдающимися спортсменами Республики Бурятия, Кижингинского района, национальными играми ("Малгай нюулга", "Шагайнаадан" и т.д.) При этом фрагментарно введены краеведческого материала учебные дисциплины детвлогике основного курса

соответствии с его задачами. Здесь национально-региональный компонент не выделяется в качестве самостоятельных учебных предметов, его содержание органично входит в учебные программы соответствующих образовательных областей. Содержание регионального компонента на первой ступени общего образования осуществляется по полипредметной (базовой) модели обучения и интегрируется с содержанием учебных предметов, предусмотренных инвариативной частью БУП. Содержание НРК, заявленное в теме, реализуется в течение всего урока или на одном из его этапов. Обе формы равнозначны. Тема НРК (РК) в классном журнале не фиксируется, остаются только пометки НРК (РК), а содержание работы включается в тематическое планирование.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории и развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- знание

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- правила проведения подвижных игр, в том числе национальных бурятских игр.
- терминологию и разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики санки и укрепления стопы;

- причинах травматизма занятиях физкультурой и правилах его предупреждения; Уметь:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- организовать подвижные игры, в том числе бурятские национальные игры.
- взаимодействовать со одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Раздел «Знания физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание курса

4 класс

Знания физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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 утяжеления. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. 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 основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 попеременно, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ногами».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту сразбегаспособом«перешагивание».

Низкий

старт. Стартовое

ускорение. Финиширов

ание.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материал раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материал раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материал раздела «Лыжные гонки»: «Куда катишься за два шага».

На материал раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материал спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча собственным подбрасыванием на месте после наибольших перемещений вправо, вперед, в паре на месте и в движении правым (левым) боком, игра «Пионербол».

Календарно–тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД	Дата проведения
И четверть						
1.	Основы знаний	Вводный и-ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	Цель: познакомиться с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Форма-игра. Виды ходьбы. СУ Бурятские национальные игры	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение» Бурятские национальные игры	Регулятивные: учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроке и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализи самоконтроль результата.	
3		Форма-игра. Специальные беговые упражнения.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение руки и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок №3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	
5		Развитие координационных способностей Бурятские национальные игры	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Комплекс ОРУ. Бег высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок №3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Бурятские национальные игры	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия	
6		Развитие	Различать упражнения по	Комплекс ОРУ в движении. СУ.	Предметные: Развитие основных физических качеств и	

		скоростных способностей	воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 – 3 раза в чередовании с спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнение с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;	
7		Развитие скоростных способностей Бурятские национальные игры	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м. Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» Бурятские национальные игры	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	
8		Развитие скоростной выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;	
9	<i>Метание</i>	Развитие скоростно-силовых способностей.	Моделировать комплекс упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя нога на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	Предметные: Владение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности,	
10		Урок-игра. Метание мяча в цель Бурятские национальные игры	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мяча одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто	Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание и принятие различных позиций и точек зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	

				дальшебросит» Бурятскиенациональныеигры		
11		Метание мячана дальностьП/игра «Лисыикуры» бурятские национальные игры	Проявлять качествасилы, быстротыи координацииприметании малого мяча Сравнить разные способы выполненияупражнений,выбиратьудобный. Применять упражнениявметаниимячадляразвитияфиз-ихкачеств.	КомплексОРУс малымимячами.СУ.Беговые упражнения. Прыжковыеупражнения,выполняемыесериями(сногинаногу,толкаясьвверх). Метаниемалогомячасместана дальность,изположениястоягрудьювнаправлении метания..П/игра «Ктодальшебросит» Бурятскиенациональныеигры	Регулятивные: Учитьсяотличатьверновыполненноезаданиеот неверного. Личностные: Освоитьролиученика;формированиеинтереса(мотивации)кучению. Предметные: Развитиефизическихкачествифизическихспособностей.	
12	<u>Прыжки</u>	Урок-игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Моделировать комплексыупражненийсучетомихцели:на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиватьсяпередвыполнением задания.	Комплексснабивнымимячами(до0,5кг). Специальныебеговыеупражнения. Прыжок через 2 или 4шага(серийноевыполнение отталкивания);повторное подпрыгиваниеипрыжканаоднойноге, делая активный мах другой;Прыжокс местаисразбега– доставатьподвешенныепредметы,в еткурукой,головой.Прыжина заданнуюдлинупоориентирам.Игра «Зайцьвогороде»	Предметные: Развитиефизическихкачествифизическихспособностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующимпараметрам:легковполнять,возникли сложностипри выполнении. Личностные: Научатьсярассматриватьфизическуюкультуру как явление общечеловеческой культуры,какспособжизнедеятельностичеловека.	
13		Урок-игра. Прыжки на скакалке.	Осваивать техникувыполненияпрыжкавдлинус места. Осваивать навыкипо самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковыеупражнениядля развитияфизическихкачеств.	См. урок№15-16.Прыжоквдлинус места.Прыжинаскакалке.П/игра «Прыгающиеворобушки»	Предметные: Обогащениедвигательногоопытафизическими упражнениями; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание(исходя изсоциальныхили личностныхценностей), обеспечивающееличностныйморальныйвыбор. Регулятивные: Самостоятельноопределятьважностьили необходимость выполнения различных заданияв учебномпроцессе	
14		Прыжокв длинусразбега.	Осваивать техникувыполненияпрыжка в длину с разбега сприземлениемнаобе ноги. Контролировать: обнаруживатьиустранятьошибки(входе выполнения)данногоупражнения. Уметь ориентироватьсявпространстве.	См. урок№15-16.Прыжоквдлинус3-4 шагов разбега с приземлением надвеноги. Прыжки через препятствие.П/игра«Лисыикуры»	Регулятивные: Формированиеуменияучитьсяиспособности к организации своей деятельности(планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоениеличностного смыслаучения,желанияучиться. Метапредметные: Определятьнаиболееэффективныеспособыдостижениярезультата;	
15-16	<u>Длительный бег</u>	Форма-путешествие	Различать упражненияповоздействиюнаразвитиеосновных	ОРУвдвижении.СУ.Специальные беговыеупражнения.Многоскоки.	Познавательные: Научатьсяпростейшимспособам контролязафизическойнагрузкой;	

		Развитие выносливости. П/игра.	физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/игра на внимание : «Класс, вольно»	Личностные: Подчинение своих желаний сознательно оставленной цели; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
17		Форма-экскурсия: Преодоление препятствий	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Регулятивные: Определять правильность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
18		Переменный бег Бурятские национальные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, востанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. Бурятские национальные игры	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;
19		Урок-игра. Развитие силовой выносливости	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Комплекс набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра прыжками с использованием скакалки.	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
20		Гладкий бег	Моделировать физическую нагрузку для развития физических качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний
21		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка	Моделировать физическую нагрузку для развития физических качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по сложной или пересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной

			выполнение беговых упражнений		деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;	
22	П четверть П одвижные игры на основе б/б	Основы знаний	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;	
23		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ.ОРУ мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановки два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения;	
24 25		Ловля передачи мяча. Бурятские национальные игры	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать с соперниками в процессе совместного освоения техники и игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля передачи мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча» Адыгейские национальные игры	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	
26 27		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водят все»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для руки плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;	
28 29		Бросок мяча в цель (щит). Бурятские национальные игры	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со	ОРУ мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1 м – 1,5 м П/игра № Попадивобруч» П/иг	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	

				ра«Мячворзину»		
--	--	--	--	----------------	--	--

			сверстникамивпроцессе совместногоосвоениятехникии гровых действий и приемов.Выполнятьправилаигры, уважительноотноситсяксопернику.	Адыгейскиенациональныеигры		
30 31		Развитиеловкости. Бурятские национальные игры	Моделировать технические действиявигровойдеятельности.Корректировка техники ведениямяча. Определять степень утомленияорганизмаво времяигровой деятельности. Использовать игровыедействиябаскетболадляразвитияфиз–их качеств.	ОРУ с мячом.СУ. Специальныебеговые упражнения.. Сочетаниеприемов: ловля мяча на месте –передача – ловля– Ведения мяча - бросоквщит.«Передал–садись». Бросокмячавцель(кольцо).П/игра «Мячвкорзину». Адыгейскиенациональныеигры	Рефлексивные: Владениеумениямисовместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильновыполнятьдвигательныхдействийиз базовыхвидовспорта, использованиеихвигровойисоревновательнойдеятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебныхзаданий, отборспособов их исправления;	
32 33		Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: передачи нарасстоянии,ловля,ведение,броски в процессеподвижныхигр. Способствовать дифференцированию параметров движений,реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровыедействиябаскетболадля развития физ–ихкачеств.	См.урок38 -40.См.урокП/игра «Мячводящему»,«Укогоменьшеячей»,«Мячвкорзину»	Метапредметные: Научатьсяправильновыполнятьдвигательныхдействийиз базовыхвидовспорта, использованиеихвигровойисоревновательнойдеятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственноеповедениеиповедениепартнёраивноситьнеобходимыекоррективыв интересахдостиженияобщегорезультата.	
34		Игровыезадания,эстафеты смячом.	Принимать адекватныерешениявусловияхигровойдеятельности. Моделировать физическиенагрузкидляразвитияфизическогокачестваво времяигровойдеятельности. Использовать игровыедействия баскетболадля развития физ–ихкачеств.	См. урок 38- 40 В парах передача набивногомяча.Эстафеты .П/игра «Мячводящему»,«Укогоменьшеячей»,	Личностные: развитиесамостоятельностивпоискерешенияразличныхзадач; Коммуникативные: Учитьсясогласованнороботатьвгруппе.учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способамконтроля за отдельными показателями физическойподготовленности;	
35 36		Развитиекондиционныхи координационных способностей.	Принимать адекватныерешениявусловияхигровойдеятельности. Уметь владеть мячом: передачи нарасстоянии,ловля,ведение,броски в процессеподвижныхигр. Моделировать техникуигровых действийиприемов,варьироватьеезависимостиотситуации и условий,возникающихв процессеигровойдеятельности.	ОРУ.СУ.Бегускорениями «сериями»на20,30м.Прыжкичерезскалку на двух ногах. П/игра: «Попадивобруч»,«Мячв корзину»	Личностные: отработка навыковсамостоятельнойигруповойработы. Предметные: обогащениедвигательногоопытажизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешатьконфликтыиосуществлятьвзаимный контроль;	

37	Ш четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовке.	Т/бна занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;
38 39		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения при выполнении группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс... П/И игра на внимание.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией;
40		Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс... П/И игра на внимание.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
41		Упражнения в висе и упорах.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;
42		Упражнения в лазании и перелезании.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Предметные: Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

			самостоятельных занятиях физической и спортивной			
--	--	--	--	--	--	--

			подготовки.			
43		Развитие координационных способностей	Осваивать технику выполнения прыжков на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на скамье. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно-силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Предметные: Научиться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	
44		Упражнения на равновесие	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических прыжков.	ОРУ с обручем. СУ. П/И «Гонка мячей».	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	
45 46	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции. Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики – от пола, девочки – с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельно мыслить и инициативности, активно включаться в взаимодействие с одноклассниками.	
47		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметом. П/игра: «Попади в обруч»	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	

48		П/игры на развитие ловкости	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителя для развития физических качеств.</p> <p>Развивать способности дифференцированию параметров движений.</p>	<p>ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступание мипрыжкаминалево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег).</p> <p>Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p>	<p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдать правила речевого этикета.</p>	
49 50		П/игры на развитие скорости Эстафеты.	<p>Осваивать двигательные действия, с оставляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения групповых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметов и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»</p>	<p>Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;</p> <p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p>Регулятивные: Учиться совместно с учителями другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	
51		Развитие координационных способностей	<p>Моделировать технику выполнения групповых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p>ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча собственным подбрасыванием на месте по слену больших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»</p>	<p>Познавательные: Рефлексия способности условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям</p> <p>Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p>Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятию и удерживание готовой учебной задачи</p>	

52		<p>Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» Бурятские</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении и технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения самостоятельной</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся</p>	<p>Регулятивные: Научиться целенаправленно как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе</p>	
----	--	---	--	---	--	--

		национальные игры	организации и проведение игр подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	скакалку. П/И «Прыгающие оробышки». Бурятские национальные игры	знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
53	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> <u>Длительный бег</u>	Преодоление препятствий	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелезания. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
54		Развитие выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/И игра «Внимание»: «Класс, вольно»	Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
55		Переменный бег Бурятские национальные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 (4) минут в чередовании с ходьбой. Бурятские национальные игры	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных или личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь отстаивать свою позицию в диалоге;
56 57		Кроссовая подготовка Бурятские национальные игры	Моделировать физическую нагрузку для развития физических качеств – выносливость. Демонстрировать вариативно выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по сложной или пересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. Бурятские национальные игры	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных или личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)

58		Гладкий бег/Игра «Смена сторон»	Моделировать физически нагрузки для развития физического качества - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
59		Развитие скоростной выносливости.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс набивными мячами (до 0,5 кг) .СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости) Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
60	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на коротких дистанциях. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И.П. Бег максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Коммуникативные: Понимание и принятие различных позиций и точек зрения на предмет. Метапредметные: Научиться видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
61		Высокий старт. Финальное усилие.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Предметные: Владение прикладными двигательными умениями и навыками; Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

62		Развитие координационн	Контролировать и осуществлять контроль за правильностью	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных	
----	--	------------------------	--	---	---	--

		ых способностей Бурятские национальные игры.	выполненияданногоупражнения. Различать упражненияпо воздействию на развитие основныхфизическихкачеств(коорд инация). Уметь выполнятьосновныедвижения входыбеибеге.	ускорением 2 серии по 20 – 25 метров.Бегдо 60 метров.Эстафеты, встречнаяэстафета–расстояниеот25 – 30метров.П/игра«Запрещенноедвижение». Бурятскиенациональныеигры	(нестандартных) ситуацияхиусловиях; Регулятивные: Удержаниецелиурока,определятьграницыумения инеумения,работапоплану. Предметные: Формированиенавыкасистематическогонаблюдениязапоказателямиосновныхфизических качеств	
63	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	Моделировать комплексыупражненийсучетомихцели:наразвитие силы, быстроты, выносливости Осваивать техникуметаниямалогомяча.	КомплексОРУсмалымимячами.СУ.Беговые упражнения. Разнообразныепрыжки и многоскоки.Броски иловля набивных мячей: 0,5 кг.в парадвумя руками от груди вперед- вверх,из положения стоя ноги на ширинеплеч, грудью в направлении метания.П/игра«Точныйрасчет».	Регулятивные: Учитьсясовместносучителеми другимиученикамидаватьэмоциональнуюоценкудеятельности классанауроке. Предметные: Овладение умениями организоватьздоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня,утренняя зарядка,оздоровительныемеероприятия,подвижныеигрыит.д.) подруководством учителя; Личностные: проявление положительных качествличностииуправлениесвоимиэмоциямивразличных(нестандартных) ситуацияхиусловиях;	
64		Метание мячацель.	Проявлять качествасилы, быстротыикоординацииприметаниималогомяча Уметь демонстрироватьотведениеиеруки длязамаха Уметьметатьизразличныхположений. Сравнивать разные способывыполненияупражнений,выбиратьудобный.	КомплексОРУсмалымимячами.СУ.Беговые упражнения. Броски в стену(щит) малого мячей одной и обеимируками надальность отскокас расстояния3–6мизразличныхИ.П.с места. Метание в горизонтальную ивертикальнуюцель(2х2 м)с расстояния 3 –4 метров.П/игра «Ктодальшебросит»	Регулятивные: Определятьцельвыполнениязаданийна уроке. Коммуникативные: Учащиесянаучатся: устанавливатьисоблюдатьчередностьдействий,сравниватьполученныерезультаты; Предметные: Овладениеприкладно–ориентированнымидвигательнымиумениямиинавыками;	
65		Метание мячанадальность. Бурятские национальные игры	Проявлять качествасилы, быстротыикоординацииприметании малого мяча Сравнивать разныеспособы выполненияупражнений,выбиратьудобный. Применять упражнениявметаниимячадляразвитияфиз-ихкачеств.	КомплексОРУсмалымимячами.СУ.Беговые упражнения. Прыжковыеупражнения,выполняемыесериями(сногинаногу,толкаясьвверх) . Метаниемалогомячасместана дальность,изположениястоягрудьюв направлении метания. П/игра «Ктодальшебросит» Бурятскиенациональныеигры	Личностные: Формированиеурбёнкаценностныхориентиров в области физической культуры; Предметные: Овладениеприкладно–ориентированнымидвигательнымиумениямиинавыками; Рефлексивные: Овладеютнавыкамиорганизацииучастиявколлективнойдеятельности;	
66	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	Выявлять характерныеошибкивтехнике выполнения прыжковыхупражнений. Моделировать комплексы	Комплекснабивнымимячами(до0,5кг) .Специальныебеговыеупражнения.Прыжокчерез2 или4 шага(серийноевыполнение	Личностные: активноевключениевобщениеивзаимодействие со сверстниками на принципахуважения идоброжелательности,взаимопомощиисопереживания;	

			упражнений с учетом их цели: нарастить силу, прыгучесть. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в городе»	Метапредметные: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;	
67		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	См. урок №96. Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
68		Повторение пройденного. Основы знай.		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Познавательные: Обучения работ с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п /	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	и более	7,0-	,4	и более	7,2-	ее
			9	7,1	6,0	5,1	7,3	6,2	5,6
			10	6,8	6,7-5,7	5,0	7,0	6,9-6,0	5,3
				6,6	6,5-5,6		6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	и более	10,0	9,1	и более	10,7	ее
			9	10,4	-9,5	8,8	11,2	-10,1	9,7
			10	10,2	9,9-9,3	8,6	10,8	10,3-9,7	9,3
				9,9	9,5-9,0		10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-	155 и более	90 и 100	110-130	150 и более
			8	и менее	135	165	110	125-	более
			9	110	145	175	120	140	155
			10	120	130-150	185		135-150	160
				130	140-160			140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	730-	1100	500	600-	900
			8	и менее	900	и более	и менее	800	и более
			9	750	800-950	1150	550	650-850	950
			10	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
					900-	1250		750-	1050

				850	1050		650	950	
5	Гибкость	Наклон	7	1	3-5	.9иб	2	6-9	11,5
		передиз	8	имен	3-5	олее	имен	6-9	ибол
		положен	9	ее	3-5	7,5	ее	6-9	ее
		ия	10	1	4-6	7,5	2	7-10	12,5
		сидя,см		1		8,5	2		13,0
				2			3		14,0
6	Силовые	Подтягива	7	1	2—3	4ив			
		ние:	8	1	2—3	ыше			
		на	9	1	3—4	4			
		высокой	10	1	3—4	5			
		переклади				5			
	неиз								
	виса,кол-								
	вораз								
	(мальчики								
)								
		на	7				2ин	4—8	12
		низкой	8				иже	6—	ивыш
		переклади	9				3	10	е
		не из	10				3	7—	14
		висалежа,					4	11	16
		кол-вораз						8—	18
		(девочки)						13	

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям практической деятельности физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубоко е понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний и упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Описание материально-

технического обеспечения образовател

ьного процесса Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ №373 от октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И.Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2011 г.
- Лях. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И.Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012 г.
 - «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
 - «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -
 - «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
 - «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
 - «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
 - «Дружиться со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
 - «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦСфера», 2005.

2. Интернетресурсы:

Фестиваль педагогической идеи «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

Куроку.ru www.k-yroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru; <http://www.magweb.ru>; <http://www.74m.ru>.

3. Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. компьютер (личный)

4. Экранно-звуковые

Аудиозаписи

5. Учебно-практическое оборудование

1. Обруч
2. Мячи
3. Кегли
4. Скакалка