

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МО «Хоринский район»
МБОУ «Тохорюктинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ


Директор школы

Д.Д. Дашинимаева

Приказ № 34 от «31» 08 2020 г.

Рабочая программа

Предмет: *Физическая культура*

Класс: 4

Количество часов: 68

Тип программы: *общеобразовательный*

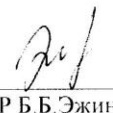
Уровень: *базовый*

ФИО учителя: *Данзанов Тумэн Дабаевич*
на **2020-2021** учебный год

Рассмотрено: 

Руководитель МО С.Н.Данзанова

Протокол № ___ от «31» 08. 2020 г.

Согласовано: 

Зам. дир. по УВР Б.Б.Эжинов

«31» 08. 2020 г.

у. Тохорюкта
2020

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" 4 класс

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "Тохорюктинская СОШ".

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю (34 учебных недель). Итого 68 часов за учебный год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

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.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. 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 гимнастической 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 вися 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.

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

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

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

«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»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

«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»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Быстрый лыжник», «За мной».

На материал раздела «Спортивные игры»:

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 по очередно 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, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 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; пробегание 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.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 и 60м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 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 доставанием 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, стоя на 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	6 (в процессе уроков)
2.	Тема «Спортивные игры» (26 часов): «Баскетбол», «Пионербол»	13 13
3.	Гимнастика с основами акробатики	9
4.	Легкая атлетика	19
5.	Лыжная подготовка	14
	Итого:	68

Календарно -тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урок а	Содержание курса	Дата проведен ия урока	Тема урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Виды и формы контроля
				предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	
1	Легкая атлетика (9ч.)		ОТ на уроках л/а. Спринтерский и эстафетный бег.	Знать организационно-методические требования на уроках физической культуры, знать технику спринтерского и эстафетного бега.	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
2			Эстафетный и челночный бег. П/и.	Выполнять действия по образцу, знать технику спринтерского и эстафетного бега, знать правила подвижных игр.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: выполнять эстафетный и челночный бег, играть в подвижную игру Коммуникативные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, добывать не достающую информацию с помощью вопросов	Текущий
3			Бег 30 м.- учет. П/и.	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры. Коммуникативные: ставить вопросы,	30 м. - учет

					обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
4			Бег 60 м - учет. П/и.	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, правила подвижных игр	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить тестирование бега на 60м с высокого старта, играть в подвижные игры. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	60 м. - учет
5			Бег на средние дистанции. 200(300) м. – учет П/и.	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на 200(300)м; оценивать величину нагрузки	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Бег 200(300) м. - учет
6			Прыжки в длину. Бег 1000 м. - учет. П/и.	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться; Равномерно распределять свои силы для завершения бега на 1000 м	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Бег 1000 м. - учет.
7			Прыжки в длину - учет. П/и.	Знать критерии оценивания прыжка в длину с места	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия	Прыжки в длину - учет

					с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
8			Метание. П /и.	Правильно выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения коммуникативных и познавательных	Текущий
9			Метание малого мяча - учет. П /и.	Знать критерии оценивания метания малого мяча на дальность	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Метание мяча - учет
10	Спортивные игры(пионербол)-7ч.		ОТ на уроках с/и. Стойки, перемещения, передача мяча.	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек,	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических	Текущий

				перемещений и виды передач	требованиях на уроках по спортивным играм, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	
11			Передачи и прием мяча. Игра в пионербол.	Правильно выполнять технику передач и приема мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
12			Передачи через сетку - учет. Игра в пионербол.	Знать критерии оценивания при передачах мяча через сетку в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Передачи через сетку - учет.
13			Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий.

14			Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
15			Подача - учет. Игра в пионербол.	Знать критерии оценивания подачи мяча через сетку в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Подача - учет.
16			Игра в пионербол.	Уметь выполнять изученные приемы и игровые действия разной функциональной направленности в различных игровых ситуациях.	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
17	Гимнастика с элементами акробатики(9 ч.)		ОТ на уроках гимнастики. Акробатика. Прыжки на скакалке.	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки, причины травматизма и способы	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках по гимнастике, использовать общие	Текущий

				его предупреждения	приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	
18			Акробатика. Прыжки на скакалке. Наклон-учет.	Правильно выполнять акробатические упражнения и прыжки на скакалке. Знать правила оценивания при наклоне	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Наклон-учет.
19			Акробатика. Прыжки на скакалке.	Правильно выполнять акробатические упражнения и прыжки на скакалке	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий
20			Лазание по канату. Прыжки на длинной скакалке.	Уметь выполнять прыжки на длинной скакалке и уметь лазать по канату различными способами	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий
21			Лазание по канату. Поднимание туловища-учет.	Уметь лазать по канату различными способами и знать критерии оценивания при поднимании туловища	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Поднимание туловища-учет.

				лежа на спине в парах	Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
22			Лазание по канату - учет. Прыжки на длинной скакалке.	Уметь прыгать через длинную скакалку различными способами, знать критерии оценивания при лазании по канату любым способом	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Лазание по канату - учет.
23			Полоса препятствий. Прыжки на длинной скакалке.	Уметь проходить полосу препятствий максимально быстро и правильно, уметь прыгать через длинную скакалку различными способами	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий
24			Полоса препятствий. Прыжки на скакалке - учет.	Уметь проходить полосу препятствий максимально быстро и правильно, уметь прыгать через длинную скакалку различными способами и знать критерии их оценивания	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Прыжки на скакалке - учет.
25			Полоса	Уметь проходить полосу	Регулятивные: осуществлять	Подтягивание

			препятствий. Подтягивание - учет.	препятствий максимально быстро и правильно, знать критерии оценивания подтягивани я при вися (висе лежа)	пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	- учет.
26	Спортивные игры(баскетбол)- 8ч.		ОТ на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	Знать организационно- методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек, перемещений и виды ловли и передач в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках по спортивным играм, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
27			Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	Знать различные положения стоек, перемещений и виды ловли и передач в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
28			Ведение на месте, ловля и передачи мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, уметь работать в	Текущий

					группе	
29			Ведение на месте. Передачи - учет.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания передач в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Передачи - учет.
30			Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий
31			Ведение на месте - учет, ловля и передачи мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания ведения на месте	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Ведение на месте - учет
32			Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий

33			Ведение в движении - учет, ловля и передачи мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания ведения мяча в движении	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Ведение в движении - учет
34	Лыжная подготовка(14 ч.)		ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы.	Ознакомиться с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке, способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
35			Ступающий шаг. Поворот переступанием.	Знать технику передвижения на лыжах ступающим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
36			Скользкий шаг. Поворот переступанием.	Знать технику передвижения на лыжах скользящим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
37			Попеременные ходы.	Знать технику передвижения на лыжах	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Текущий

				попеременным шагом	сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	
38			Попеременные ходы.	Знать технику передвижения на лыжах различным видом попеременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
39			Попеременные ходы - учет.	Знать критерии оценивания при ходьбе одним из видов попеременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Попеременные ходы -учет.
40			Одновременные ходы.	Знать технику передвижения на лыжах одновременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
41			Одновременные ходы.	Знать технику передвижения на лыжах одновременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий

42			Одновременные ходы - учет.	Знать критерии оценивания при ходьбе одним из видов одновременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Одновременные ходы - учет.
43			Спуски и подъем.	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
44			Спуски и подъем.	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий
45			Спуск - учет. Подъем и торможение.	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять, знать критерии оценивания спуска с горки	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Спуск - учет.
46			Подъем -учет. Торможение и спуски.	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять, знать критерии оценивания подъема в	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи	Подъем -учет.

				гору	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	
47			Передвижение на лыжах 1 км - учет.	Уметь рассчитывать свои силы и стабильно проходить дистанцию на лыжах	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Передвижение на лыжах 1 км - учет.
48	Спортивные игры(баскетбол)-5 ч.		ОТ на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек, перемещений и виды ловли и передач в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий
49			Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Знать различные положения ведения в движении, виды ловли и передач мяча в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	Текущий

					принимать различные позиции во взаимодействии	
50			Ведение, ловля, передачи и бросок мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли, передачи и броска мяча в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий
51			Ведение, ловля, передачи и бросок мяча.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли, передачи и броска мяча в баскетболе.	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий
52			Ведение, ловля, передачи мяча. Бросок -учет.	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать	Бросок -учет.

				критерии оценивания техники броска двумя руками от груди в кольцо	знаково символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
53	Спортивные игры(пионербол)-6 ч.		ОТ на уроках с/и. Передача, прием, подача мяча.	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм. Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий
54			Передача, прием, подача мяча. Игра в пионербол.	Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе. Знать правила игры и судейства	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий
55			Передача, прием, подача мяча. Игра в	Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить	Текущий

			пионербол.	подачи в пионерболе. Знать правила игры и судейства	дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
56			Комбинации из освоенных элементов.Игра в пионербол.	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий
57			Комбинации из освоенных элементов. Игра в пионербол.	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий
58			Комбинации из освоенных элементов. Игра	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить	Текущий

			в пионербол.	и игровых ситуация	дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
59	Легкая атлетика(10 ч.)		ОТ на уроках л/а. Спринтерский и эстафетный бег.	Знать организационно-методические требования на уроках физической культуры, знать технику спринтерского и эстафетного бега.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
60			Спринтерский и эстафетный бег. С/и.	Выполнять действия по образцу, знать технику спринтерского и эстафетного бега, знать правила спортивных игр.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
61			Спринтерский и эстафетный бег.30 м. -учет. С/и.	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила спортивных игр	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать	30 м. -учет.

					познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	
62			Спринтерский и эстафетный бег. 60 м. - учет. С/и.	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, правила подвижных игр	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	60 м. - учет.
63			Бег на средние дистанции. С/и.	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
64			Бег 1000 м. - учет. С/и.	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться; Равномерно распределять свои силы для завершения	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения;	Бег 1000 м. - учет.

				бега на 1000 м	формулировать собственное мнение и позицию	
65			Прыжки в длину. С/и.	Технически правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с места	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
66			Прыжки в длину - учет. С/и.	Знать критерии оценивания прыжка в длину с места	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Прыжки в длину - учет.
67			Метание малого мяча - учет. С/и.	Знать критерии оценивания метания малого мяча на дальность	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Метание малого мяча - учет.
68			Итоговый урок. С/и.	Знать свои результаты и достижения за год, подвести итоги своих знаний и умений	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Дашинамаева Дарима Доржиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022