

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литер А,  
тел/факс: 343-17-62, [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением Педагогического совета.

Протокол от «25» мая 2022 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «25» мая 2022 г. № 122-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина

подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 4 «Г» класса  
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург 2022

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Статус документа

Данная рабочая программа по физической культуре для 4 классов (далее – Программа) составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- ООП НОО, принятой Педагогическим советом от 26.05.2020 протокол № 8, утвержденной приказом директора от 26.05.2020 № 85-од (с изменениями от 31.05.2021 приказ № 128-од, от 25.05.2022 № 122-од);
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятого Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденного приказом № 288.1-од от 10.11.2020;
- авторской программы Лях В.И. Физическая физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2021.

## Место предмета в учебном плане

На изучение предмета физическая культура в 4 классе отводится 102 часа в год, 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

## 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п         | Разделы                                | Количество часов       |                      |
|---------------|--|------------------------|----------------------|
|               |  | по авторской программе | по рабочей программе |
| 1             | Базовая часть                          | 78                     |                      |
| 1.1           | Основы знаний о физической культуре    | В процессе уроков      |                      |
| 1.2           | Подвижные игры                         | 18                     | 18                   |
| 1.3           | Кроссовая подготовка                   | 21                     | 21                   |
| 1.4           | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                     | 18                   |
| 1.5           | Легкоатлетические упражнения           | 20                     | 20                   |
| 2             | Вариативная часть                      | 22                     |                      |
| 2.1           | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22                     | 22                   |
| 3             | Резерв                                 | 3                      | 3                    |
| <b>Итого:</b> |  | <b>102</b>             | <b>102</b>           |

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов ритмической гимнастики.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, на переменах в коридоре школы).

#### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Базовые упражнения аэробики и ритмики

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Беговые упражнения в длительном равномерном темпе. Преодоление препятствий. Легкоатлетическая полоса. Бег в заданном темпе, бег на время, бег на выносливость. Джоггинг.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, координацию, быстроту, гибкость и прыгучесть.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту, силу, гибкость и прыгучесть.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, 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, включающее 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.

#### **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; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег и более

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.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Предметные результаты**

В результате обучения, учащиеся, на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### ***Знания о физической культуре***

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### ***Способы физической культурной деятельности***

##### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Личностные результаты**

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**По прохождении курса 4 класса обучающиеся должны демонстрировать:**

| Качество     | Норматив                                     | Мальчики                        |                              |                            | Девочки                         |                              |                            |
|--------------|--|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|              |  | Низкий                          | Средний                      | Высокий                    | Низкий                          | Средний                      | Высокий                    |
| Сила         | Подтягивание(м)<br>отжимание(д)              | 3                               | 4                            | 6                          | 12                              | 15                           | 18                         |
|              | Прыжок в длину<br>с места (см)               | 125                             | 135                          | 165                        | 120                             | 130                          | 155                        |
| Гибкость     | Наклон вперед,<br>не сгибая ног в<br>коленях | Касание<br>стоп<br>пальцам<br>и | Касание<br>пальцам<br>и пола | Касание<br>ладонью<br>пола | Касание<br>стоп<br>пальцам<br>и | Касание<br>пальцам<br>и пола | Касание<br>ладонью<br>пола |
| Скорость     | Бег 60 м с<br>высокого старта,<br>сек        | 11.0                            | 10.8                         | 10.0                       | 11.5                            | 11.0                         | 10.3                       |
| Выносливость | Бег 1000 метров                              | 5.30                            | 5.00                         | 4.30                       | 6.30                            | 5.40                         | 5.00                       |

#### **4. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с локальными нормативными актами ГБОУ № 579:

- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (новая редакция), принятым Педагогическим советом 10.11.2020 протокол № 3, утвержденным приказом № 288.1-од от 10.11.2020.
- Положением о системе оценивания обучающихся начального уровня образования, принятым Педагогическим советом 31.08.2021 протокол № 1, утвержденным приказом № 224-од от 31.08.2021.

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Литература для учителя:*

1. Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 63 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017.

*Литература для обучающихся:*

Лях В.И. Физическая физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2021.

#### **6. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

Приложение 1 – Поурочно-тематический план.

Приложение 2 – Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет.

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Этап обучения** 4 параллель  
**Предмет** Физическая культура **ВСЕГО:** 102 часа  
**Название** Поурочно-тематическое планирование по физической культуре, 4 «Г» класс

| № п/п                         | Тема урока                                    | Планируемые результаты обучения  |   | Формы контроля                 |
|-------------------------------|---|--|---|--------------------------------|
|                               |   | Освоение предметных знаний   | УУД   |                                |
| <b>Легкая атлетика (11 ч)</b> |   |  |   |                                |
| 1.                            | Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба и бег           | Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия.  | <b>Личностные:</b><br>– имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности;<br>– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;<br>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;<br>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.<br><b>Метапредметные:</b><br>– формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности;<br>– адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;<br>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Текущий                        |
| 2.                            | Ходьба с изменением длины и частоты шагов     | Научатся технически правильно выполнять двигательные действия. Научатся правильно выполнять основные движения в беге.  |   | Текущий                        |
| 3.                            | Бег на скорость (30 м)                        | Научатся технически правильно выполнять двигательные. Научатся правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью (30 м).   |   | Текущий                        |
| 4.                            | Бег на скорость (30 м) Прыжок в длину с места | Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).  |   | Текущий                        |
| 5.                            | Бег на результат (30, 60 м)                   | Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30 м, 60 м).  |   | Учётный                        |
| 6.                            | Прыжок в длину с места на результат           | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – прыжки. Узнают, как правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. |   | Учетный                        |
| 7.                            | Прыжок в длину с разбега                      | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.  |   | Текущий                        |
| 8.                            | Многоскоки                                    | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.  |   | Текущий                        |
| 9.                            | Метание малого мяча с места на дальность      | Узнают, как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 10.                           | Метание малого мяча в вертикальную цель       | Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель с места из различных положений.   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 11.                           | Метание набивного мяча.                       | Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.  |   | Лист индивидуальных достижений |

|     |  |   |  |   |                                |
|-----|--|---|--|---|--------------------------------|
| 12. | Чередование бега и ходьбы                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   | <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> | Текущий   |                                |
| 13. | Бег (4 мин).   | Узнают, как бегать в равномерном темпе (4 мин); по слабо пересеченной местности.          |  | Текущий   |                                |
| 14. | Преодоление препятствий  | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Текущий   |                                |
| 15. | Бег (5 мин).   | Научатся бегать в равномерном темпе (5 мин); по слабо пересеченной местности.             |  | Текущий   |                                |
| 16. | Бег (6 мин).   | Научатся бегать в равномерном темпе (6 мин); по слабо пересеченной местности.             |  | Текущий   |                                |
| 17. | Чередование бега и ходьбы                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Текущий   |                                |
| 18. | Бег (7 мин).   | Узнают, как бегать в равномерном темпе (7 мин); по слабо пересеченной местности.          |  | Текущий   |                                |
| 19. | Чередование бега и ходьбы                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Текущий   |                                |
| 20. | Бег (8 мин).   | Узнают, как бегать в равномерном темпе (8 мин); по слабо пересеченной местности.          |  | Текущий   |                                |
| 21. | Преодоление препятствий.                                       | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Лист индивидуальных достижений  |                                |
| 22. | Развитие выносливости  | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Текущий   |                                |
| 23. | Развитие выносливости  | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.                   |  | Текущий   |                                |
| 24. | Бег (9 мин).   | Узнают, как бегать в равномерном темпе (9 мин); по слабо пересеченной местности.          |  | Лист индивидуальных достижений  |                                |
| 25. | Кросс (1 км) на результат                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе 1000 метров, по слабо пересеченной местности.      |  | Учетный   |                                |
| 26. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые упражнения                     | Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  | <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной</li> </ul> | Текущий                        |
| 27. | Строевые упражнения  | Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.    |  |   | Текущий                        |
| 28. | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |   | Текущий                        |
| 29. | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. |  |   | Лист индивидуальных достижений |

|     |   |   |   |                                |
|-----|---|---|---|--------------------------------|
| 30. | Комбинация из разученных элементов                        | Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.   | <p>деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>   | Текущий                        |
| 31. | Комбинация из разученных элементов                        | Узнают, как выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.   |   | Текущий                        |
| 32. | Построение в две шеренги                                  | Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.  |   | Лист индивидуальных достижений |
| 33. | Перестроение из двух шеренг в два круга                   | Узнают, как выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.  |   | Текущий                        |
| 34. | Подтягивания в висе                                       | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.   | <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> | Текущий                        |
| 35. | Подтягивания в висе на результат                          | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.   |   | Учетный                        |
| 36. | Вис стоя и лежа   | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.   |   | Текущий                        |
| 37. | Упражнения в упоре лежа и стоя на гимнастической скамейке | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.   |   | Текущий                        |
| 38. | Развитие координационных способностей                     | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.   |   | Текущий                        |
| 39. | Передвижение по диагонали, противоходом                   | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 40. | Развитие координационных способностей                     | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.   |   | Текущий                        |
| 41. | Лазание по наклонной скамейке                             | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 42. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».       | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, опорный прыжок.   |   | Текущий                        |
| 43. | Челночный бег 3 по 10                                     | Научатся выполнять челночный бег 3 по 10.   |   | <b>Личностные:</b>             |
| 44. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Эстафеты с обручем                 | Овладеют умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность. Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p>  | Текущий                        |
| 45. | Эстафеты со скакалкой                                     | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий                        |
| 46. | Эстафеты с мячами   | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий                        |
| 47. | Эстафеты гонка мячей.                                     | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий                        |

|     |   |   |   |         |
|-----|---|---|---|---------|
|     | Инструктаж по ОТ  |   |   |         |
| 48. | Эстафеты с эстафетной палкой                                | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | <p>– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> | Текущий |
| 49. | Эстафеты с обручем  | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 50. | Эстафеты со скакалкой                                       | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 51. | Эстафеты с гимнастическими палками                          | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 52. | Эстафеты с мячами   | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 53. | Эстафеты с обручем  |   |   | Текущий |
| 54. | Эстафеты с клюшкой  | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 55. | Подвижные игры с мячом                                      | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  |   | Текущий |
| 56. | Подвижные игры гонки мячей                                  | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | <b>Личностные:</b>  | Текущий |
| 57. | Встречная Эстафеты с обручем и скакалкой                    | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  | Текущий |
| 58. | Эстафеты-прыгушки   | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.  | Текущий |
| 59. | Подвижная игра «Снайперы»                                   |   | <b>Метапредметные:</b>  | Текущий |
| 60. | Эстафеты гонка мячей  | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  | Текущий |
| 61. | Эстафеты с обручем  | Узнают, как играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  | – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;   | Текущий |
|     |   |   | овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.   |         |
| 62. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Ловля и передача мяча в движении     | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | <b>Личностные:</b>  | Текущий |
| 63. | Ловля и передача мяча в движении                            | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.   | – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  | Текущий |
| 64. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр.   | – развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.  | Текущий |
|     |   |   | <b>Метапредметные:</b>  |         |
|     |   |   | – определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  |         |
|     |   |   | – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством  |         |

|     |  |   |   |                                |
|-----|--|---|---|--------------------------------|
|     |  |   | учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  |                                |
| 65. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. ОРУ.   | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр  | <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>– развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> | Текущий                        |
| 66. | Ловля и передача мяча в движении                               | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении                               | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Лист индивидуальных достижений |
| 68. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 69. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 70. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 71. | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом         | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 72. | Бросок двумя руками от груди.                                  | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 73. | Бросок двумя руками от груди.                                  | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 74. | Бросок двумя руками от груди.                                  | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 75. | Бросок двумя руками от груди.                                  | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Лист индивидуальных достижений  |                                |
| 76. | Ведение мяча с изменением направления                          | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий   |                                |
| 77. | Ведение мяча с изменением направления                          | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий   |                                |
| 78. | Ведение мяча с изменением направления                          | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий   |                                |
| 79. | Ведение мяча с изменением направления                          | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | Текущий   |                                |

|     |  |   |   |                                |
|-----|--|---|---|--------------------------------|
| 80. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Текущий                        |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах.    | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. | <b>Личностные:</b><br>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;<br>– развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства справедливости и взаимопомощи, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><b>Метапредметные:</b><br>– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;<br>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;<br>овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  | Текущий                        |
| 82. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах.    | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Лист индивидуальных достижений |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости               | Узнают, как владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. |   | Лист индивидуальных достижений |
| 84. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Чередование бега и ходьбы | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.   | <b>Личностные:</b><br>– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;<br>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;<br>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.<br><b>Метапредметные:</b><br>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;<br>– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;<br>– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;<br>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Текущий                        |
| 85. | Преодоление препятствий.                         | Узнают, как бегать в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.   |   | Текущий                        |
| 86. | Бег (5 мин)                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе ( <i>5 мин</i> ); по слабо пересеченной местности.                               |   | Текущий                        |
| 87. | Бег (6 мин)                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе ( <i>6 мин</i> ); по слабо пересеченной местности.                               |   | Текущий                        |
| 88. | Бег (7 мин)                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе ( <i>7 мин</i> ); по слабо пересеченной местности.                               |   | Текущий                        |
| 89. | Бег (8 мин)                                      | Узнают, как бегать в равномерном темпе ( <i>8 мин</i> ); по слабо пересеченной местности.                               |   | Лист индивидуальных достижений |
| 90. | Кросс (1 км) на результат                        | Узнают, как бегать в равномерном темпе <i>1000 м</i> по слабо пересеченной местности.                                   |   | Учетный                        |
| 91. | Ходьба и бег                                     | Познакомятся с правилами ОТ.<br>Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.                      |   | Текущий                        |
| 92. | Ходьба через несколько препятствий               | Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  |   | Текущий                        |

|      |   |  |   |                                |
|------|---|--|---|--------------------------------|
| 93.  | Встречная Эстафеты  | Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <b>Метапредметные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности;</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul> | Текущий                        |
| 94.  | Бег на результат (30, 60 м)                                       | Узнают, как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег на результат (30 м., 60 м).   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 95.  | Прыжок в длину с места  | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.  |   | Текущий                        |
| 96.  | Прыжок в длину с разбега  | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.  |   | Лист индивидуальных достижений |
| 97.  | Многоскоки  | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.  |   | Текущий                        |
| 98.  | Метание малого мяча с места на дальность                          | Узнают, как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние. |   | Текущий                        |
| 99.  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние | Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние.   |   | Лист индивидуальных достижений |
| 100. | Повторение пройденного материала                                  |  |   |                                |
| 101. | Повторение пройденного материала                                  |  |   |                                |
| 102. | Повторение пройденного материала                                  |  |   |                                |

## Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень       |           |              |              |           |              |
|-------|------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
|       |                        |                               |              | низкий        | средний   | высокий      | низкий       | средний   | высокий      |
|       |                        |                               |              | для мальчиков |           |              | для девочек  |           |              |
| 1     | Скорость               | Бег 30 м, с                   | 7            | 7,5 и более   | 7,3—6,2   | 5,6 и менее  | 7,6 и более  | 7,5—6,4   | 5,8 и менее  |
|       |                        |                               | 8            | 7,1—«—        | 7,0—6,0   | 5,4—«—       | 7,3—«—       | 7,2—6,2   | 5,6—«—       |
|       |                        |                               | 9            | 6,8 —«—       | 6,7—5,7   | 5,1 —«—      | 7,0 —«—      | 6,9—6,0   | 5,3 —«—      |
|       |                        |                               | 10           | 6,6 —«—       | 6,5—5,6   | 5,1 —«—      | 6,6 —«—      | 6,5—5,6   | 5,2 —«—      |
| 2     | Координация            | Челночный бег 3×10 м, с       | 7            | 11,2 и более  | 10,8—10,3 | 9,9 и менее  | 11,7 и более | 11,3—10,6 | 10,2 и менее |
|       |                        |                               | 8            | 10,4 —«—      | 10,0—9,5  | 9,1 —«—      | 11,2 —«—     | 10,7—10,1 | 9,7 —«—      |
|       |                        |                               | 9            | 10,2 —«—      | 9,9—9,3   | 8,8 —«—      | 10,8 —«—     | 10,3—9,7  | 9,3 —«—      |
|       |                        |                               | 10           | 9,9 —«—       | 9,5—9,0   | 8,6 —«—      | 10,4 —«—     | 10,0—9,5  | 9,1 —«—      |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см    | 7            | 100 и менее   | 115—135   | 155 и более  | 85 и менее   | 110—130   | 150 и более  |
|       |                        |                               | 8            | 110 —«—       | 125—145   | 165 —«—      | 90 —«—       | 125—140   | 155 —«—      |
|       |                        |                               | 9            | 120 —«—       | 130—150   | 175 —«—      | 110 —«—      | 135—150   | 160 —«—      |
|       |                        |                               | 10           | 130 —«—       | 140—160   | 185 —«—      | 120 —«—      | 140—155   | 170 —«—      |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м             | 7            | 700 и менее   | 750—900   | 1100 и более | 500 и менее  | 600—800   | 900 и более  |
|       |                        |                               | 8            | 750 —«—       | 800—950   | 1150—«—      | 550 —«—      | 650—850   | 950 —«—      |
|       |                        |                               | 9            | 800 —«—       | 850—1000  | 1200 —«—     | 600 —«—      | 700—900   | 1000 —«—     |
|       |                        |                               | 10           | 850 —«—       | 900—1050  | 1250 —«—     | 650 —«—      | 750—950   | 1050 —«—     |

Продолжение

| №<br>п/п | Физические<br>способ-<br>ности | Контроль-<br>ное упраж-<br>нение<br>(тест)   | Воз-<br>раст,<br>лет | Уровень       |         |               |             |         |                 |
|----------|--------------------------------|--|----------------------|---------------|---------|---------------|-------------|---------|-----------------|
|          |                                |  |                      | низкий        | средний | высокий       | низкий      | средний | высокий         |
|          |                                |  |                      | для мальчиков |         |               | для девочек |         |                 |
| 5        | Гибкость                       | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см   | 7                    | 1             | 3—5     | +9 и<br>более | 2 и менее   | 6—9     | 12,5 и<br>более |
|          |                                |  | 8                    | 1             | 3—5     | +7,5—«—       | 2 —«—       | 5—8     | 11,5 —«—        |
|          |                                |  | 9                    | 1             | 3—5     | 7,5—«—        | 2 —«—       | 6—9     | 13,0 —«—        |
|          |                                |  | 10                   | 2             | 4—6     | 8,5—«—        | 3 —«—       | 7—10    | 14,0 —«—        |
| 6        | Сила                           | Подтягива-<br>ние на вы-<br>сокой пере-<br>кладине из<br>виса, кол-<br>во раз (м.),<br>на низкой<br>переклади-<br>не из виса<br>лёжа, кол-<br>во раз (д.), | 7                    | 1             | 2—3     | 4 и более     | 2 и менее   | 4—8     | 12 и более      |
|          |                                |  | 8                    | 1             | 2—3     | 4 —«—         | 3 —«—       | 6—10    | 14 —«—          |
|          |                                |  | 9                    | 1             | 3—4     | 5 —«—         | 3 —«—       | 7—11    | 16 —«—          |
|          |                                |  | 10                   | 1             | 3—4     | 5 —«—         | 4 —«—       | 8—13    | 18 —«—          |