

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся 4 классов при трёхразовых занятиях в неделю**

№ у р о к а	Дата проведения		Цели и задачи	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		Характеристика видов деятельности учащихся	Примечание
	По плану	фактически			предметные	УУД		
1.			Освоение навыков ходьбы, бега и координационных способностей	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа о правилах поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Ходьба на носках, на пятках, с изменением длины и частоты шагов, перешагивание предметов. Обычный бег, бег с ускорением от 30-60м. ОРУ. Подвижные игры «Не попади в болото», «быстро по местам». Развитие скоростных качеств	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять построение в шеренгу; - выполнять комплекс утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при	Повторить правила ТБ на занятиях ФК. Бег с ускорением 20-30м

						материалу	этом соблюдают	
2.			Освоение навыков ходьбы, бега и скоростных и координационных способностей	Что такое старт, финиш. Понятия: короткая дистанция. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, перешагивание предметов. Обычный бег, бег с ускорением от 30-60. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры «Не попади в болото», «Быстро по местам».	Научатся: -выполнять команды на построения; -выполнять бег с высокого старта	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации	правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Повторить разновидности ходьбы, бега
3.			Освоение навыков ходьбы, бега и координационных способностей	Урок – соревнование. Подвижные игры «Не попади в болото», «Кот и мыши». Развитие скоростных качеств. Тестирование бег 3*10м.	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); -технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп	Бег с ускорением 20м. ОРУ на осанку

						<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы</p>	бега по частоте сердечных сокращений	
4.		Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Название прыжкового инвентаря, понятие «темп».</p> <p>Медленный бег до 5 мин., с сочетанием различных видов ходьбы. Бег с изменением направления движения. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>ОРУ. Тестирование бег 30м.</p> <p>Подвижные игры «Невод», «Салка на одной ноге», «Лягушки».</p>	<p>Научатся: - технике движения рук и ног в прыжках -контролировать пульс</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (м-5 раз, д-3 раза)	

						смысла учения		
5.			Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	Режим дня и личная гигиена. Понятие: бег на выносливость Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90* и 180*. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150м. ОРУ. Подвижные игры «салки», «Заяц без дома», «быстро по местам»	Научатся: - технике движения рук и ног в прыжках - контролировать пульс	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Многоскоки. Бег в чередовании с ходьбой 5мин. Учебник С 45-49
6.			Освоение навыков прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	Урок-игра. Первая помощь при травмах. ОРУ в движении. Подвижные игры «футбол», «Заяц без дома», «салки». Тестирование: прыжок в длину с места.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения		Многоскоки на двух ногах. Бег медленный 5 мин. С 87-90

						<p>на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
7.		Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<p>Название метательных снарядов. ОРУ.</p> <p>Бег 60м с высокого старта.</p> <p>Совершенствование метания малого мяча с места, с разбега.</p> <p>Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Тестирование – наклон вперед</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приёмы 	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопрос ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются</p>	<p>Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	Прыжки через скакалку 20 раз	

						на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
8.		Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Строевые упражнения. ОРУ . Бег с преодолением препятствий Совершенствование бег 60м с высокого старта - тестирование. Совершенствование метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра « Кто дальше бросит».	Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приёмы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений Составляют комбинации из числа разученных упражнений и	Прыжки через скакалку 30 раз	

9.			Освоение навыков метания. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры «Невод», «гонка мячей», «К своим флажкам». Тестирование – подтягивание.	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; -технически правильно выполнять метание предмета	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выполняют их.	Броски мяча в цель (6-10 раз)
10.			Закрепление навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей,	ОРУ. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжков в высоту.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Комплекс ОРУ на месте

			<p>способностей к ориентированию в пространстве</p>	<p>Игры: «К своим флажкам», Эстафеты.</p>	<p>игроками команды</p>	<p>адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Раскрывают понятия: <i>скорость бега, дистанция, здоровье.</i></p>	
1 1.			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве</p>	<p>ОРУ. Метание мяча в цель. Игры: «К своим флажкам». Эстафеты. Тестирование – 6-минутный бег</p>	<p>Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию</p>	<p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Комплекс ОРУ на месте</p>

						школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
1 2.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Урок –соревнование. «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». ОРУ. Метание в вертикальную цель – учет. Игры: «К своим флажкам», «третий лишний». Эстафеты.	Научатся: - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - взаимодействовать с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы		Комплекс ОРУ на месте
1 3.			Закрепление и совершенствование навыков	Дать знания о влиянии бега на состояние здоровья. Соблюдение правил безопасности. Совершенствование бега	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют	Соблюдают правила безопасности	Бег с ускорением 20- 30м-

			бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, бега с преодолением препятствий. ОРУ. Учет прыжка в высоту с разбега. Игры: «Третий лишний», «Караси и щуки»	правила взаимодействия с игроками команды	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы		
1 4.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в	ОРУ. Игры: , «День ночь», «Пятнашки», линейные эстафеты. Учет техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки). Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры	Медленный бег до 5 мин Подтягивания

			пространств е			совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	Объясняют технику разучиваемых упражнений. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	
Подвижные игры 10ч								
1 5.	3		Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Урок-игра. ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Пятнашки»	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Комплекс ОФП №1 Правила игры «Русская лапта»

						целей		
1 6.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Дать знания о правилах игры «Русская лапта». ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», обучение игре «Русская лапта».	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать правила игр.	Комплекс ОФП №1
1 7.			Закрепление и совершенствование	ОРУ в движении. Игры: «перестрелка». Эстафеты, «Русская лапта»	Научатся: -организовывать и проводить	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Комплекс ОФП №1

			<p>ование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве</p>		<p>подвижные игры и эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>	<p>цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки</p>	
18.			<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Урок – игра. Физические упражнения для укрепления здоровья. ОРУ в движении. Игры: «перестрелка», «Лягушка», эстафеты, «Русская лапта» .</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после завершения</p>		<p>Повторить правила игры «Русская лапта»</p>

			способностей, способностей к ориентированию в пространстве		игровые упражнения по команде учителя	на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
19.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	ОРУ в движении. Игры: «передал-садись», «Волк во рву», «воробьи и вороны», эстафеты, «Русская лапта».	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в		Повторить правила игры «Русская лапта»

			е			совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
2 0.			Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ с предметами. Игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «Метко в цель», «Русская лапта».	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное	Прыжки через скакалку 20 раз

						общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
2 1.			Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	Урок – игра. Беседа : Твой организм. ОРУ . Игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «Метко в цель». Обучение игре «Вызов номеров».	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Составить комплекс ОРУ (4-5упр.)

2 2.			Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение лазанию по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», эстафеты мячами, «Вызов номеров».	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности	Составить комплекс ОРУ (4-5упр.)
2 3.			Закрепление навыков метаний на дальность и	ОРУ с предметами. Обучение лазанию по канату в 2 приема. Игры: «Кто дальше бросит»,	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.		Повторить правила ТБ на занятиях гимнастикой

			<p>точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений</p>	<p>«Подвижная цель», «Метко в цель», «Вызов номеров».</p>	<p>-соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя</p>	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
2 4.			<p>Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений</p>	<p>Урок – игра. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. ОРУ с предметами. Игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «Метко в цель»</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Повторить правила ТБ на занятиях</p>

						<i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
				Плавание 16 ч. Подвижные игры 8 ч.				
2 5.			Обучение технике плавания	Инструктаж по ТБ во время занятий плаванием. Подвижные игры на воде.	Научатся: -понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями -организующие строевые команды и приёмы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Объясняют название и назначение занятий плаванием, руководствуются правилами соблюдения безопасности	

2 6.			Обучение технике плавания	Беседа «Самоконтроль». ОРУ. Игры на воде.	<p>Научатся: -выполнять плавательные упражнения; -строиться шеренгу</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды</p>	
2 7.			Закрепление и совершенствование навыков бега.	Техника безопасности на занятиях физ. на свежем воздухе. ОРУ в движении. Игры: «Догони свою пару», Эстафеты.	<p>Научатся: -добиваться достижения конечного результата</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p>		ОРУ с предметом

						<p>характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Описывают технику упражнений в плавании</p>	
2 9.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	<p>Научатся: -выполнять упражнения по образцу учителя; -строевые упражнения;</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p>	<p>Проявляют качества силы и выносливости при выполнении плавательных упражнений</p>	ОРУ с предметом

						мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
30.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Урок – игра. Игра «Змейка», «Слушай сигнал», «Не урони мешочек»	Научатся: -технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Осваивают технику плавания Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на воде.	Повторить правила игры «Воробьи и вороны»
31.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений	ОРУ с предметом

						<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	
3 2.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	<p>Научатся: -выполнять упражнения с предметом; -выполнять строевые команды</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	Подъем туловища из положения лежа (м-15 раз, д-10 раз)
3 3.			Закрепление и	Урок – игра. Игра «перестрелка»,	<p>Научатся: -соблюдать</p>	<p>Познавательные: ориентируются в</p>	Подъем туловища из

			совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	«Посадка картофеля», «Кто тише?», веселые эстафеты.	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		положения лежа (м-15 раз, д-10 раз)
3 4.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: выполнять упражнения на воде и на суше -выполнять упражнения для развития ловкости и координации; -соблюдать правила безопасности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют		Комплекс ОРУ в движении повторить

						дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
3 5.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения на воде; -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений 	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ в движении повторить
3 6.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых	Урок – игра. ОРУ в движении. Игра «перестрелка», «космонавты», «удочка»	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять ОРУ в движении ; -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений 	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс ОРУ в движении повторить

			способностей, способностей к ориентированию в пространстве			формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
3 7.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Описывают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Перекаты в группировке – 4 раз
3			Обучение	ОРУ с предметом.	Научатся:	Познавательные: ориентируются в	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Перекаты в

8.			технике плавания	Игры на воде	-выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		группировке – 4 раз
3 9.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентирова	Урок – игра. ОРУ с предметами. Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты. Подвижные игры «Пробеги под скакалкой», «выбивной»	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в		Прыжки через скакалку м- 25 раз, д- 30 раз

			нию в пространствах			совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
40.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		Мост из положения лежа (3 раза)
41.			Обучение технике плавания	Личная гигиена. ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали.	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении упражнений.	Повторить правила личной гигиены

					упражнения	условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
4 2.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Урок – игра. ОРУ с предметами. Совершенствование акробат. Комбинации. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасывание мяча». Эстафеты с прыжками.	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы, координации; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Проявляют качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	Повторить правила личной гигиены

						нестандартных ситуациях		
4 3.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Соблюдают правила безопасности.	
4 4.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить игровые упражнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и у характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Повторить правила игры «Мяч водящему»

						<p>общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
4 5.			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве</p>	<p>Урок – игра. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Мяч в корзину». Эстафеты.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять броски и ловлю мяча в движении; -взаимодействие со сверстниками по правилам игры с мячом 	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и у характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		<p>Повторить правила игры «гонка мячей»</p>
4 6.			<p>Обучение технике плавания</p>	<p>ОРУ с предметом. Игры на воде</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения в 	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных</p>	<p>Используют</p>	<p>Повторение строевых команд</p>

					парах -соблюдать взаимодействие с игроками	задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоении социальной роли обучающегося, развитие мотивов ученой деятельности	подвижные игры для активного отдыха.	
4 7.			Обучение технике плавания	ОРУ с предметом. Игры на воде	Научатся: -выполнять строевые команды -соблюдать взаимодействие с игроками	Познавательные: используют общие приемы решение поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	Повторение строевых команд

						принятие и освоении социальной роли обучающегося, развитие мотивов ученой деятельности	деятельности	
4 8.			Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Урок – игра. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «выбивной», Эстафеты.	Научатся: -выполнять броски и ловлю мяча в парах -соблюдать взаимодействие со сверстниками по правилам игры с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоении социальной роли обучающегося, развитие мотивов ученой деятельности		Повторение строевых команд
		3 четверть	Подвижные игры на свежем воздухе 12 ч. гимнастика 18 ч.					
4 9.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение	Инструктаж по т.б на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в	Научатся: -выполнять упражнения для развития внимания,	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и резу		Правила ТБ на занятиях

			висов и упоров. Развитие координационных способностей.	круг .Повторение упражнение в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. лазание по канату в 2 приема. Игра «вызов номеров», «Зеркало».	ловкости и координации -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	тат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности	
50.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	Основная стойка. Построение в колону по одному , в шеренгу, в круг. Перестроение из колонны по1 в колонны по3 и 4. Совершенствование перекатов в группировке с последующей опорой рук за головой. Упражнение в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Лазание по канату. Игра «Светофор», «Исправь осанку»	Научатся: -выполнять акробатические упражнения; -строиться в шеренгу, по кругу. Перестраиваться из колонны по1 в колонны по3 и 4.	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества		Правила ТБ на занятиях

						личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
5 1.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Урок – соревнование. Как развивать гибкость тела? Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 и 4. ОРУ с предметами. Эстафеты с обручем», «Прыжок и кувырок». Тестирование – наклон вперед из положения сидя.	Научатся: -добиваться достижения конечного результата	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результаты действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		Повторить требования к одежде на занятиях на улице
5 2.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие	Обучение лазанию по канату в 3 приема. Повторение Упражнение в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты с обручем,	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку -соблюдать правила поведения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	

			координационные способности.	«Прыжок и кувырок».		адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	деятельности	
5 3.			Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	Правильная осанка. Повторение строевых команд. Ходьба по гимнастической скамье, бревну. Повороты прыжком на 90 и 180*. Повторение Упражнение в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног. Перелезание через гимнаст. бревно, скамейку. Подвижные игры «змейка», «выбивной»	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	

						трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
5 4.			Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	Основные требования к одежде и обуви учащихся для занятий на улице. ОРУ в движении. Игры: «выбивной», «вызов номеров», эстафеты.	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Правила игр повторить
5 5.			Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных	Признаки правильного бега. Выполнение команды построения в 2 шеренги. ОРУ с предметами. Обучение комбинации из освоенных элементов на гимнаст. Скамье, стенке.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку -соблюдать правила взаимодействия с	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно		

			способностей	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка», «Слушай сигнал», «третий лишний»	игроками	воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
5 6.			Освоение навыков равновесия и строевых упражнений. Развитие координационных способностей	ОРУ. Игры: «Догони свою пару», эстафеты.	Научатся: -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; -соблюдать правила игр	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

						достижении поставленных целей		
5 7.			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	ОРУ в движении. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамье в упоре стоя на коленях в упоре лежа, подтягиваясь руками. Учет техники лазания по канату. Комбинация из освоенных элементов на стенке, скамье. Игра «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «По мостику»	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выявление и устранение типичных ошибок во время игр.	Комплекс ОРУ на месте
5 8.			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	Название гимнастических снарядов, предметов. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамье в упоре стоя на коленях в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности	

			й	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамье. Игра «Посадка картофеля», «По мостику»	игровых упражнений	учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
5 9.			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	Урок – игра. ОРУ в движении. Игра «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «удочка»	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	

						целей		
6 0.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Учет комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамье. Обучение перестроению из одной шеренги в два круга. ОРУ. Обучение перекату в группировке с последующей опорой рук за головой. Эстафеты с обручем и перелезанием. Подвижные игры: «Змейка», «Ниточка и иголочка».	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		Комплекс ОРУ на месте
6 1.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Значение напряжения и расслабления мышц. ОРУ. Обучение 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Повторение перекатов в группировке с послед опорой рук. Кувырок назад разучивание. Лазание по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для	Соблюдают правила безопасности	

				животе подтягиваясь руками. Подвижные игры: «Кто тише?», «Пробеги под скакалкой»		регуляции своего действия. Личностные : проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры		
6 2.			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Урок – игра. ОРУ с предметами. Кувырок назад разучивание. Совершенствование акробатических упражнений. Эстафеты. Подвижные игры «Пробеги под скакалкой», «с кочки на кочку»	Научатся: соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
6 3			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических	Беседа «Самоконтроль». ОРУ с предметами. Обучение «мост» из положения лежа на спине. Повторение 2-3 кувырка вперед, стойка на	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.			Прыжки через скакалку

			упражнений. Развитие координационных способностей.	лопатках. Закрепление перекатов назад с опорой рук. Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Пробеги под скакалкой»	физкультурных занятий	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
6 4			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Личная гигиена. ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Совершенствование кувырков. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные : проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	

6 5			Освоение ОРУ с предметами. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	Название элементов строевых команд. Совершенствование акробатических упражнений. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попаду в обруч», «Метко в цель»	Научатся: -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные : проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
6 6.			Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных способностей	Режим дня и личная гигиена. Освоение ОРУ с предметами Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», « Мяч капитану», «выбивной», Эстафеты.				Повторить оказание первой помощи при травмах

6 7.			Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных способностей	Урок – игра. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «выбивной», Эстафеты.	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
6 8.			Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально	Название элементов строевых команд. Совершенствование акробатических упражнений. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов,	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в		

			но и в парах	на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попаду в обруч», «Метко в цель»	со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
6 9.			Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах	Название элементов строевых команд. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попаду в обруч», «Метко в цель»	Научатся: -регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность,	ОРУ на месте

						трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
7 0.			Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах	Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Научатся: -выполнять строевые команды -соблюдать взаимодействие с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Соблюдение правил безопасности.	
7 1.			Овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча индивидуально и в парах	Урок – игра. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «выбивной», Эстафеты.	Научатся: -выполнять плавательные движения -соблюдать взаимодействие с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и характера	Использование действий данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей	

						<p>сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	
7 2.		<p>Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах</p>	<p>Урок-игра. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Пионербол». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Научатся: -выполнять броски и ловлю мяча в движении -соблюдать взаимодействие с игроками</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	Повторить правила игры пионербол		
7 3.		<p>Овладение умениями и</p>	<p>ОРУ в движении. Броски мяча в щит ,</p>	<p>Научатся: -выполнять</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы</p>	Повторить правила		

			<p>навыками в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах</p>	<p>кольцо с места. Ловля, ведение и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Пионербол».</p>	<p>движения рук -контролировать дыхание</p>	<p>решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p>	<p>игры пионербол</p>
7 4.			<p>Овладение умениями и навыками в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах</p>	<p>ОРУ в движении с гимнастической палкой. Броски мяча в щит, кольцо с места. Ловля, ведение и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Пионербол».</p>	<p>Научатся: -выполнять броски и ловлю мяча - соблюдать взаимодействие с игроками</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные:</p>	<p>Соблюдение правил безопасности.</p>	<p>Повторить правила игры пионербол</p>

						используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности		
7 5.			Овладение умениями в ловле, передачах и ведении мяча	Урок-игра. Подвижные игры : «Гонка мячей», «Мяч водящему», Пионербол	Научатся: -соблюдать взаимодействие с игроками - выполнять броски и ловлю мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности		Повторить ТБ на занятиях
7 6.			Овладение умениями в	ОРУ в движении с гимнастической палкой.	Научатся: -выполнять	Познавательные: самостоятельно выделяют и		Спортсмены Белгородчин

			<p>ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах</p>	<p>Броски мяча в щит , кольцо с места. Ловля, ведение и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр: « Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Пионербол».</p>	<p>передвижение и броски в парах -соблюдать взаимодействие с игроками</p>	<p>формируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и у характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		<p>ы</p>
7 7.			<p>Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведениях мяча индивидуально и в парах</p>	<p>ОРУ. Броски мяча в щит , кольцо с места. Ловля, ведение и передачи мяча на месте, в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр: « Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Пионербол».</p>	<p>Научатся: -выполнять ловлю и передачу мяча в парах -соблюдать взаимодействие с игроками</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и у характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной</p>		<p>Спортсмены Белгородчины</p>

						<p>деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированно трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
7 8.			<p>Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча индивидуально и в парах</p>	<p>. ОРУ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч в корзину», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Пионербол</p>	<p>Научатся: -выполнять броски и ловлю мяча -взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Организация и проведение совместно со сверстниками данные игры.</p>	<p>Комплекс ОРУ на месте</p>
<p>Подвижные игры 11 ч. Легкая атлетика 8 ч.</p>								

Вариативная часть - 5 ч – «русская лапта»

7 9.			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях. ОРУ. Игры: «пустое место», «Быстро и точно», «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Правила игр, соблюдение правила безопасности.</p>	<p>Повторить ТБ на занятиях</p>
8 0.			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие</p>	<p>ОРУ. Обучение ведения мяча с изменением направления движения. Закрепление ловли и передач мяча на месте и в</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой</p>	<p>Повторить технику ведения мяча</p>

			<p>скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве</p>	<p>движении, в треугольниках, квадратах. Игры: «мяч водящему», «Воробьи и вороны», «Мини баскетбол»</p>	<p>игроками команды</p>	<p>условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>деятельности.</p>	
81.			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве</p>	<p>ОРУ. Закрепление ловли и передач мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах. Игры: «мяч водящему», «Воробьи и вороны», «Мини баскетбол»</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры</p>	<p>Повторить технику ведения мяча</p>

						эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
8 2.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, бросков мяча. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	ОРУ. Обучение броску с 3-4м. Закрепление ведения мяча с изменением направления движения. Игры: «Мини баскетбол», «Мяч ловцу»	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Повторить правила игры «Мини баскетбол»
8 3.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Быстро и точно», «Воробушки и кот», «Мини баскетбол»	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта		Повторить правила игры «Мини баскетбол»

			й, способности к ориентированию в пространстве			характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
84.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты », «Воробьи и вороны», мини баскетбол, эстафеты.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Выявление и устранение типичных ошибок во время игр.	Комплекс ОФП №1

						<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
8 5.			<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, беге. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве</p>	<p>ОРУ в движении. Обучение броски в цель в ходьбе, беге. Совершенствование бросков по воротам с 3-4м. Игры: «Быстро и точно », «Снайперы», эстафеты.</p>	<p>Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов ,осваивать их самостоятельно.</p>	<p>Комплекс ОФП №1</p>

						целей		
8 6.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде », «Салка на одной ноге», «Лягушка», эстафеты.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Комплекс ОФП №1
8 7.			Закрепление навыков метаний на	Урок – игра. ОРУ с предметами. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный	Научатся: -организовывать и проводить	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов		Метание мяча на дальность –

			дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей	расчёт», «Метко в цель»	подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		10 раз
8 8.			Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к дифференцированию параметров	ОРУ в движении. Закрепление ударов по воротам. Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», футбол, эстафеты.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Выявление и устранение типичных ошибок во время игр. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	Метание мяча в цель – 10 раз

			движений			<i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
8 9.			Закрепление навыков метаний на дальность и точность. Развитие скоростно-силовых способностей, способностей к дифференцированию параметров движений	ОРУ с предметами. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Соблюдают правила безопасности	Метание мяча в цель – 10 раз
9 0.			Закрепление навыков ударов по мячу. Развитие скоростно-силовых	ОРУ с предметами. Правила игры футбол. Совершенствование ударов по воротам. Игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель », футбол.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Выявление и устранение типичных ошибок	Повторить правила игры футбол

			способности, способности к дифференцированию параметров движений		игроками команд -выполнять игровые упражнения по команде учителя	адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	во время игр.	
9 1.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	ОРУ в движении. Обучение прыжков в высоту с прямого разбега. Закрепление навыка прыжков на 1 и 2 ногах с поворотом на 180*. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Веселые ребята », эстафеты.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное		Прыжки в длину с места- 10 раз

						взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
9 2.			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	ОРУ с предметами. Обучение прыжок в высоту с прямого разбега. Закрепление навыка прыжков на 1 и 2 ногах с поворотом на 180*. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Прыжки с высоты до 60см. Тестирование – бег 60м с высокого старта Игры: «Рыбаки и рыбки», «Веселые ребята », эстафеты.	Научатся: -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Многоскоки на 2 ногах на месте и в движении
9			Закрепление	ОРУ на месте.	Научатся:	Познавательные: ставят и	Используют	Многоскоки

3.			и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Разучивание 3-й и 5-й прыжок с места. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Прыжки с высоты до 60см. Игры: «3-й лишний», «прыгающие воробушки», эстафеты.	-организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команд	формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и пользуются установленными правилами в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	подвижные игры для активного отдыха	на 2 ногах на месте и в движении	
Лёгкая атлетика 8 ч.									
9 4.			Совершенствование навыков бега и развитие	Понятие скорость бега. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления движения.	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.	Повторить технику прыжков в длину с разбега	

			<p>выносливость и</p>	<p>ОРУ. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см закрепление. Прыжки с высоты до 60см. Метание малого мяча на дальность. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Веселые ребята », эстафеты</p> <p>Тестирование – подтягивание.</p>	<p>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и пользуются установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения</p>	
9 5.			<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости и</p>	<p>Понятие дистанция. Разновидности ходьбы. Закрепление 3-й и 5-й прыжков в длину. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, в вертикальную цель. Подвижные игры: «День ночь», «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных способностей. Тестирование – бег 30м.</p>	<p>Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять подсчет пульса</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения зад Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и пользуются установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения</p>	<p>Повторить технику прыжков в длину с разбега</p>

						<p>формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
9 6.			<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости и</p>	<p>ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, в вертикальную цель и горизонтальную с 4-5м.. Игры: «Третий лишний», «Пятнашки», Эстафеты. Тестирование – бег 3*10м.</p>	<p>Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); -технически правильно выполнять поворот в челночном беге</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; и пользуют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функции и ролей в совместной деятельности. Личностные:</p>		<p>Метание мяча в цель – 5 раз</p>

						ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
9 7.			Совершенствование навыков прыжков и бега развитие выносливости	Прыжок в длину с места. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). ОРУ. Контроль метания мяча в цель с 4-5м. Тестирование – наклон вперед из положения сидя, см. Подвижные игры «Пятнашки», «Вороны и воробьи».	- Научатся: -равномерно распределять свои силы во время бега - технически правильно выполнять прыжок в длину.	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Правила игры «Русская лапта» повторить
9 8.			Совершенствование навыков бега и прыжков,	ОРУ. Эстафеты с бегом . Правила техники безопасности в игре «Русская лапта». Повторение стоек	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения - технически	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	Закрепляют в играх навыки прыжков.	Правила игры «Русская лапта» повторить

			метания.	подающего, игроков в поле. Игра «Русская лапта» .	правильно выполнять броски, соблюдая правила безопасности	результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
9 9.			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости и	Урок-соревнование с элементами лёгкой атлетики. ОРУ. Игры: «Третий лишний». Эстафеты. Тестирование – прыжок в длину с места.	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время продолжительности и бега; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Прыжки на скакалке 30 сек

						достижении поставленных целей		
1 0 0.			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Совершенствование игры «Русская лапта». Тестирование – 6 минутный бег.	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время продолжительности бега; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Повторить ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние
1 0 1.			Совершенствование навыков бега и метания	ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Совершенствование игры «Русская лапта».	Научатся: -грамотно использовать технику метания.	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		Повторить ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние

						<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
1 0 2.			<p>Совершенствование навыков бега и метания</p>	<p>Урок-соревнования. ОРУ. Эстафеты с бегом и метанием. Подвижные игры по интересам. Подведение итогов учебного года.</p>	<p>Научатся: выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>	<p>Повторить ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние</p>

Демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 60 м, сек	10,8	11,0
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	6 и выше	15 и выше
выносливость	Бег 1000 м (мин)	5.00	5.40
	Плавание 25м	Без учета времени	
координационные	челночный бег 3x10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 4 классе (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока

1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Подвижные игры (Лыжная подготовка)	21
1.6	Плавание	16
2.	Вариативная часть	21
2.1	Подвижные игры (соревнования, спортивные праздники и другие формы физического воспитания)	17
2.2	Русская лапта	8
	Итого часов в год:	102

**Конструирование подразделов программного материала
по физической культуре**

4 класс

1 четверть 24 урок

*Лёгкая атлетика
с 1 по 14 урок*

*Подвижные игры
с 15 по 24 урок*

2 – четверть 24 уроков

*гимнастика
с 25 по 42 урок*

*Подвижные игры
с 43 по 48 урок*

3- четверть 30 уроков

Лыжная подготовка(подвижные игры на Подвижные игры

свежем воздухе)
с 49 по 66 урок

с 67 по 79 урок

4- четверть – 24 уроков

Подвижные игры
с 80 по 90 урок

Лёгкая атлетика
с 91 по 102 урок

Календарно-тематический план

№ п.п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Примечание
	Лёгкоатлетические упражнения	14ч.	
1.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
2.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
3.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
4.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
5.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
6.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
7.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
8.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
9.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
10.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
11.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
12.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
13.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
14.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
	Подвижные игры	10 ч.	
15.	Подвижные игры	1	

14.	Подвижные игры	1	
15.	Подвижные игры	1	
16.	Подвижные игры	1	
17.	Подвижные игры	1	
18.	Подвижные игры	1	
19.	Подвижные игры	1	
20.	Подвижные игры	1	
21.	Подвижные игры	1	
22.	Подвижные игры	1	
23.	Подвижные игры	1	
24.	Подвижные игры	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.	
25.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
26.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
27.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
28.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
29.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
30.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
31.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
32.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
33.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
34.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
35.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
36.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
37.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
38.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
39.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
40.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
41.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
42.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
	Подвижные игры с элементами	6 ч.	

	спортивных игр		
43.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
44.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
45.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
46.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе	18 ч.	
49.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
50.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
51.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
52.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
53.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
54.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
55.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
56.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
57.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
58.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
59.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
60.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
61.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
62.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
63.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
64.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
65.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	

66.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9 ч.	
67.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
68.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
69.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
70.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
71.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
72.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
73.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
74.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
75.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
	Подвижные игры	15 ч.	
76.	Подвижные игры	1	
77.	Подвижные игры	1	
78.	Подвижные игры	1	
79.	Подвижные игры	1	
80.	Подвижные игры	1	
81.	Подвижные игры	1	
82.	Подвижные игры	1	
83.	Подвижные игры	1	
84.	Подвижные игры	1	
85.	Подвижные игры	1	

86.	Подвижные игры	1	
87.	Подвижные игры	1	
88.	Подвижные игры	1	
89.	Подвижные игры	1	
90.	Подвижные игры	1	
	Лёгкоатлетические упражнения	11 ч.	
91.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
92.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
93.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
94.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
95.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
96.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
97.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
98.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
99.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
100.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
101.	Лёгкоатлетические упражнения	1	
102.	Лёгкоатлетические упражнения	1	

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма, во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- история развития физической культуры и первых соревнований; связь физической культуры с трудовой и военной деятельности;

- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия; Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	4 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«пустое место» «белые медведи» «космонавты» «День и ночь»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «прыжки по полосам» «волк во рву» «удочка» «Лягушка» «Салка на одной ноге»
На закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча с изменением направления И

	скорости, БРОСКИ ПО ВОРОТАМ И В ЦЕЛЬ
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«гонка мячей по кругу» «Мяч ловцу» «подвижная цель» «охотники и утки» «Мяч в корзину» «игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» пионербол
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	4 класс
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и	Группировка: перекаты в группировке с

развитие координационных способностей	последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, кувырок назад,
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися
На освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамье и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в 3 приема
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня Опорные прыжки на горку матов, на козла
На освоение навыков равновесия	Ходьба приставными шагами по бревну, скамье, Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты прыжком на 90°; опускание в упор стоя на колене
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	приставные шаги; шаг галопа в сторону, полька
На освоение строевых упражнений	Команды «Шире шаг». «Чаще шаг», построение в 2 шеренги, перестроение из двух шеренг в 2 круга, передвижение по диагонали, «Змейкой», повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из колонны по одному в колонну по 3 и 4 в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в

координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	<p>движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>
На знания о физической культуре	<p>Когда и как возникла физ. культура, современные Олимпийские игры, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>
Самостоятельные занятия	<p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений</p>

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	4 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	<p>Обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с</p>

	коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 4-3 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость, кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнование (до 60 м), бег с ускорением 20-30 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30-50 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; много разовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге,

	тройной прыжок с места
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность
На знание о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках, в длину и высоту
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	4 класс
-------------------------	---------

На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Спуски с пологих склонов, торможение плугом и упором, Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 2.5 км.
На знание о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами

Программный материал подвижные игры с элементами спортивных игр

Основная направленность	Класс 4
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча. (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча на месте, в движении. по прямой, с изменением направления движения и скорости.

На овладение техникой бросков мяча	Броски мяча.
На освоении тактики игры	«Бросай поймай», «Выстрел в небо»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
Футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по мячу .
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам. Эстафеты и игры с футбольным мячом
Пионербол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча. Подбрасывание мяча над собой и ловля.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты с мячом.
--	--

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 4 класса входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, упражнения в висах и упорах, акробатические и танцевальные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Лыжная подготовка

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений в технике скользящего шага с палками, технике ступающего и скользящего шага с палками, подъёмы и спуски с небольших склонов.

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Основная литература:

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013.

Дополнительная литература:

□ Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.

□ Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы/ В.И.Ковалько.- М.;Вако 2006

□ Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. - М.: Просвещение, 2012.

Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.

□ Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 классы Начальная школа Волгоград 2013г.

□ Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

* Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. - М: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

* Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие / Сост. Б. И. Мишин.- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с. (Настольная книга).

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России

http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
---	--

Оборудование и инвентарь
Перечень учебно-методических средств обучения

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
	Стандарт второго поколения начального общего образования по физической культуре	1
	Примерные программы начального общего образования по физической культуре	1
	Учебник по физической культуре	1
	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	-
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	1
	Методические издания по физической культуре для учителей	23
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
	Плакаты методические	

	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	
	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
	Аудиозаписи	
	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	
	Стенка гимнастическая	4
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	
	Козел гимнастический	
	Конь гимнастический	
	Перекладина гимнастическая	1
	Брусья гимнастические, разновысокие	1
	Брусья гимнастические, параллельные	1
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жесткая	3
	Скамейка гимнастическая мягкая	-
	Комплект навесного оборудования	-
	Стойка для штанги	-
	Штанги тренировочные	-
	Гантели наборные	-
	Коврик гимнастический	-
	Станок хореографический	-
	Акробатическая дорожка	-
	Маты борцовские	-

	Маты гимнастические	17
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	5
	Мяч малый (теннисный)	13
	Скакалка гимнастическая	25
	Мяч малый (мягкий)	6
	Палка гимнастическая	18
	Обруч гимнастический	15
	Коврики массажные	-
	Секундомер настенный с защитной сеткой	
	Сетка для переноса малых мячей	
	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	1
	Барьеры л/а тренировочные	
	Флажки разметочные на опоре	-
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
	Номера нагрудные	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
	Мячи баскетбольные	41
	Сетка для переноса и хранения мячей	
	Жилетки игровые с номерами	
	Стойки волейбольные универсальные	1
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	16
	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
	Табло перекидное	1

	Ворота для мини-футбола	2
	Мячи футбольные	25
	Компрессор для накачивания мячей	1
	Палатки туристские (двух местные)	3
	Рюкзаки туристские	
	Комплект туристский бивуачный	
	Комплект динамометров ручных	
	Динамометр становой	
	Ступенька универсальная (для степ-теста)	
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	1
	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
	Спортивный зал игровой	1
	Спортивный зал гимнастический	
	Зоны рекреации	
	Кабинет учителя	1
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
	Легкоатлетическая дорожка	1
	Сектор для прыжков в длину	
	Сектор для прыжков в высоту	
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
	Площадка игровая баскетбольная	
	Площадка игровая волейбольная	
	Гимнастический городок	
	Полоса препятствий	
	Лыжная трасса	

	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	
--	---	--