

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ Бстрогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

ШМО физической культуры
СОШ

Руководитель ШМО

_____ Калугина Г.И.

Протокол № 1

От «30» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Заместитель директора по УВР

_____ Макаренко Л.Н.

Протокол № 1

От «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ Быстрогорской

_____ Соколенко Т.В.

Протокол № 142

От «31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Калугина Галина Ивановна

учитель физической культуры

п. Быстрогорский 2023

Место предмета в базисном учебном плане

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

3. Рабочая программа «Физическая культура» К УМК В.И.Ляха–Москва «Просвещение» ВАКО 2015 г.

В 4А классе 68 часов, по календарному графику 68 часов.

В 4Б классе 68 часов, по календарному графику 68 часов.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

•**знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

•**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

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

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	
		4А	4Б
1	Спортивные игры	12	12
2	Легкая атлетика	16	16
3	Гимнастика с основами акробатики	14	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	5	5
5	Кроссовая подготовка	14	14
6	ОФП	7	
7	Основы знаний	на каждом уроке	
Количество уроков в неделю		2	2
Количество учебных недель		34	34
Итого		68	68

Содержание курса

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, висом одной и двумя ногами (с помощью); передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью (с сохраняющимися или уменьшающимися интервалом отдыха); бег по дистанции; равномерный бег; бег по пересечённой местности; бег с преодолением препятствий.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на

марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед

поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, упражнения в движении; спуск с горы шагом и бегом; подбор предметов во время спуска, преодоление препятствий.

Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Проверка физической подготовленности в 4 классе

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
I четверть						
30 метров	6.0	6.4	6.8	6.3	6.7	7.1
60 метров	11.2	11.8	12.4	11.8	12.4	13.0
300 метров	1.08	1.15	1.22	1.13	1.20	1.27
1000 метров	4.30	5.00	5.20	5.00	5.30	6.00
Прыжки в длину с места	145	135	125	130	120	100
Прыжки в длину с разбега	310	280	240	280	260	220
Метание мяча	26	16	12	16	12	10
II четверть						
Акробатическая комбинация						
Опорный прыжок						
Подтягивание	4	3	2	9	7	4
Вис	17	15	10	13	12	10
Пресс	14	12	10	13	11	10
Скакалка	50	40	20	80	40	30
Прыжки в высоту с разбега	90	80	70	85	75	65
III четверть						
Акробатическая комбинация						
Упражнения на бревне						
Подтягивание	5	4	2	10	8	5
Вис	20	17	12	16	15	11
Пресс	42	36	30	38	32	26
Отжимания	19	17	11	11	10	7
Наклон	9	6	4	14	10	6
Челночный бег	10.4	11.0	11.6	11.0	11.6	12.2
IV четверть						
30 метров	5.8	6.2	6.7	6.0	6.4	6.9
60 метров	10.6	11.2	11.8	11.2	11.8	12.4
100 метров	19.0	20.0	21.0	21.0	22.0	23.0
300 метров	1.03	1.09	1.15	1.06	1.12	1.18
1000 метров	4.20	4.50	5.10	4.50	5.10	5.40
Прыжки в длину с места	155	145	120	140	135	110
Прыжки в длину с разбега	320	290	250	290	260	230
Метание мяча	32	26	20	20	14	10

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Планируемый результат	Дата	
				4а	4б
I ЧЕТВЕРТЬ					
1	Содержание знаний по ФК на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ на «Л\А», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры».Ознакомление историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии.	1	Познавательные: используют общие приёмы 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 её реализации. Коммуникативные: формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Научатся: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построения; выполнять комплекс ОРУ.	5.09	4.09
2	Л\А. Обучение бегу на короткие дистанции. Стартовые команды. Эстафеты.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.сверстниками и взрослыми. Научатся: соблюдать правила взаимодействия игроками; правила поведения и предупреждения травматизма физкультурных занятий.	6.09	6.09
3	Л\А. Закрепление бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Учет бег 30 м. Подвижные игры по теме Л\А.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими	12.09	11.09

			эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения. Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; использовать технику низкого старта.		
4	Л\А. Совершенствование бега на короткие дистанции. Учет бег 60 м. Беговые упражнения. Игра.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения. Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега.	13.09	13.09
5	Л\А. Обучение прыжки в длину с\м, с\р. Многоскоки. Игра.	1	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, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научатся: технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности.	19.09	18.09
6	Л\А. Прыжок в длину с\р - технический контроль. Учет прыжок в длину с\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Научатся: технически правильно выполнять прыжок с места, с разбега.	20.09	20.09

7	Л\А. Учет прыжок в длину с\р. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Научатся: технически правильно выполнять прыжок с\р.	26.09	25.09
8	Кроссовая подготовка. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Обучение метанию м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. 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, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимопонимании. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научатся: технически правильно выполнять метание предмета.	27.09	27.09
9	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Закрепить метание м\м. Игра. Учет в беге 300 м.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки), трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	3.10	2.10
10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Совершенствовать метание м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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, в том числе в ситуации	4.10	4.10

			столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей дисциплинированность. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения с теннисным мячом, с правильной постановкой руки), трудолюбие в достижении поставленной цели.		
11	Кроссовая подготовка. Бег по местности. Учет метания м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки), трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	10.10	9.10
12	Кроссовая подготовка. Медленный бег. Беговые упражнения. Игра.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и универсальные учебные действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научатся: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	11.10	11.10
13	Кроссовая подготовка. Игровые упражнения на развитие выносливости.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	17.10	16.10

			достижении поставленных целей. Научатся: правильно передвигаться во время бега; передвигаться длительное время.		
14	Кроссовая подготовка. Учет бег 1000м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.	18.10	18.10
15	ОФП.Подвижные игры и эстафеты. Развитие ОФП. Контроль двигательных качеств: метание н/м сидя из-за головы. Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей и сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.	24.10	23.10
16	Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». Развитие ОФП. Подведение итогов четверти.	1	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. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.	25.10	25.10
II четверть					

1 (17)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. ОФП. Игры и эстафеты.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят 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. Научиться: выполнению элементов акробатики, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения, оценка техники выполнения. ТБ.	8.11	8.11
2 (18)	Л\А. Обучение прыжку в высоту с разбега способом перешагивание. Развитие прыгучести, силы. Игра. Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения.	1	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, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научатся: технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега, соблюдая ТБ.	14.11	13.11
3 (19)	Гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики. ОФП. Эстафеты. Осанка и что нужно делать для улучшения осанки.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Научиться: выполнению элементов акробатики, корректировка гимнастических упражнений, контроль выполнения упражнений, оценка техники выполнения элементов, ТБ.	15.11	15.11
4 (20)	Л\А. Закрепить прыжок в высоту с\р. Прыжковые упражнения. ОФП. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы	21.11	20.11

	Контроль двигательных качеств: прыжки на скакалке.		их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Научатся: технически выполнять прыжок в высоту с разбега,контроль за выполнением прыжка на скакалке.		
5 (21)	Гимнастика. Обучение новым акробатическим элементам. Развитие гибкости. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения, оценка техники выполнения гимнастических элементов, ТБ.	22.11	22.11
6 (22)	ЛА. Учет прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Игра.	1	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. Научатся: технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега, соблюдая правила безопасности.	28.11	27.11
7 (23)	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Спортивные игры (пионербол). Обучение передаче и ловле мяча. ОФП.	1	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	29.11	29.11

			деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Научиться: знать правила игры, правила техники безопасности, корректировка выполнения заданий, дозировка, контроль за выполнением броска, ловли и подачи мяча.		
8 (24)	Спортивные игры (пионербол). Закрепить передачу и ловлю мяча. ОФП. Развитие координации движений.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. Научиться: знать правила игры, правила техники безопасности, корректировка выполнения заданий, дозировка, контроль за выполнением броска, ловли и подачи мяча.	5.12	4.12
9 (25)	Гимнастика. Совершенствовать акробатику. ОФП. Игра. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения упражнений, оценка техники выполнения гимнастических элементов, техника безопасности.	6.12	6.12
10 (26)	Спортивные игры (пионербол). Обучение подаче и ловле мяча. ОФП.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	12.12	11.12

			Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научиться: знатьправила игры, ТБ, корректировка выполнения заданий, дозировка, контроль за выполнением броска, ловли и подачи мяча.		
11 (27)	Гимнастика. Учет акробатика. Развитие гибкости. Игра.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. Личностные: проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями ; оценивают правильность выполнения .Научатся: выполнять упражнения для развития гибкости; грамотно использовать и выполнять технику акробатических элементов.	13.12	13.12
12 (28)	Гимнастика. Обучение опорный прыжок через гимнастический «козел». Развитие координации. Игра. Контроль ,Двигательных качеств: подъем туловища за 1 минуту.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения упражнений, оценка техники выполнения гимнастических элементов, ТБ.	19.12	18.12
13 (29)	Спортивные игры (пионербол). Учебная игра. ОФП. Правила игры. Развитие координации, мышления.	1	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.	20.12	20.12

			Научиться: знать правила игры, правила техники безопасности, корректировка выполнения заданий, дозировка, контроль за выполнением броска, ловли и подачи мяча.		
14 (30)	Гимнастика. Учет опорный прыжок через гимнастический «козел». ОФП.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения. Научатся: выполнять упражнения для развития прыгучести; грамотно использовать и выполнять технику опорного прыжка с разбега.	26.12	25.12
15 (31)	ОФП. Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». Развитие ОФП. Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Подведение итогов четверти.	1	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. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.	27.12	27.12
III четверть					
1 (32)	Спортивные игры (баскетбол). Правила ТБ. Обучение стойки игрока, ведению мяча на месте и в движении. ОФП. Развитие координации движений.	1	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. Научиться: выполнять задание, выполнять правила игры, оценивать технику выполнения ведения мяча на месте и в движении, ТБ.	10.01	10.01

2 (33)	Спортивные игры (баскетбол). Закрепить стойку игрока, ведение мяча на месте и в движении. ОФП. Развитие координации движений	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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. Научиться: выполнять задание, выполнять правила игры, оценивать технику выполнения ведения мяча на месте и в движении, ТБ.	16.01	15.01
3 (34)	Спортивные игры (баскетбол). Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Развитие координации, ловкости, мышления. ОФП. Эстафеты.	1	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. Научиться: выполнять задания, выполнять правила игры, оценивать технику выполнения передачи мяча в парах, правилам ТБ.	17.01	17.01
4 (35)	Гимнастика. Развитие гибкости. Элементы акробатики. ОФП. Эстафеты. Значение режима дня и личная гигиена школьника. Правила ТБ на уроках гимнастики.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения упражнений, оценка техники выполнения гимнастических элементов, техника безопасности.	23.01	22.01
5 (36)	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствовать передачу мяча в парах на месте и в движении..ОФП. Эстафеты. Учет ведение мяча в	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку	24.01	24.01

	движении.		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. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; грамотно использовать и выполнять технику выполнения задания.		
6 (37)	Гимнастика. Обучение новым акробатическим элементам. ОФП. Эстафеты. Контроль двигательных качеств :подъем туловища за 30 секунд.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения упражнений, оценка техники выполнения гимнастических элементов, ТБ.	30.01	29.01
7 (38)	Спортивные игры (баскетбол). Обучение броску мяча в баскетбольное кольцо. ОФП.	1	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. Научиться: выполнять задания, выполнять правила игры, оценивать технику выполнения броска мяча в кольцо, правилам ТБ.	31.01	31.01
8 (39)	Спортивные игры (баскетбол). Совершенствовать бросок мяча в баскетбольное кольцо. ОФП. Учет броски мяча в кольцо.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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	6.02	5.02

			дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; грамотно использовать и выполнять технику выполнения задания.		
9 (40)	Спортивные игры (баскетбол). Учебная игра. Правила игры в баскетбол. ОФП. Ознакомление с первой помощью при травмах на занятиях.	1	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. Научиться: выполнять задания правила игры, использовать полученные знания.	7.02	7.02
10 (41)	Гимнастика. Совершенствовать акробатику. ОФП. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 минуту.	1	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют 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. Научиться: выполнению элементов акробатики, выполнение правил, корректировка гимнастических упражнений, контроль над правильностью выполнения упражнений, оценка техники выполнения гимнастических элементов, ТБ.	13.02	12.02
11 (42)	Спортивные игры (баскетбол). Учебная игра. Правила игры в баскетбол. ОФП.	1	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; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	14.02	14.02

			смысла учения. Научиться: выполнять задания, выполнять правила игры, использовать полученные знания.		
12 (43)	ОФП. Круговая тренировка. Силовая подготовка. Развитие силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: отжимание.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; использовать и выполнять технику выполнения задания.	20.02	19.02
13 (44)	Гимнастика. Учет акробатика. ОФП.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения. Научиться: выполнять упражнения для развития гибкости; грамотно использовать и выполнять технику акробатических элементов.	21.02	21.02
14 (45)	ОФП. Развитие ловкости, координации в упражнениях полосы препятствий. Контроль двигательных качеств: прыжки на скакалке.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; грамотно использовать и выполнять технику задания.	27.02	26.02
15 (46)	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации, мышления. ОФП. Эстафеты. Контроль двигательных	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	28.02	28.02

	качеств: наклон сидя на мате.		Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научиться: выполнять упражнения, корректировать движения, страховке, контроль над правильностью выполнения заданий, оценке техники выполнения упражнений, ТБ.		
16 (47)	Гимнастика. Обучение упражнениям на низком бревне. Развитие координации. ОФП. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: вис на согнутых руках.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: 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. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; грамотно использовать и выполнять технику задания.	5.03	4.03
17 (48)	ОФП. Закрепить челночный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег. Эстафеты.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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. Научатся: выполнять упражнения для развития офп; грамотно использовать и выполнять технику выполнения задания.	6.03	6.03
18 (49)	Гимнастика. Обучение упражнениям на высоком бревне. Учет упражнения на высоком гимнастическом бревне Развитие координации. ОФП. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: подтягивание.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: 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. Научатся: выполнять упражнения для развития офп;	12.03	11.03

			грамотно использовать и выполнять технику задания.		
19 (50)	ОФП. Силовая подготовка .Броски Набивного мяча из-за головы. Контроль за развитием двигательных качеств: бросо к набивного мяча . Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научиться: выполнять упражнения, корректировать движения, страховке, контроль над правильностью выполнения заданий, оценке техники выполнения упражнений, ТБ.	13.03	13.03
20 (51)	Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». Развитие ОФП.	1	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 материалу. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.	19.03	18.03
21 (52)	Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». Развитие ОФП. Подведение итогов четверти.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научиться: выполнять упражнения, корректировать движения, страховке, контроль над правильностью выполнения заданий, оценке техники выполнения упражнений, ТБ.	20.03	20.03
IV четверть					
1 (53)	Содержание знаний по ФК на 4 четверть. Вводный инструктаж по	1	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	3.04	3.04

	ТБ на «Л\А», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». Кроссовая подготовка. Медленный бег. Беговые упражнения. Игра.		физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Научатся: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построения; выполнять комплекс ОРУ.		
2 (54)	Кроссовая подготовка. Медленный бег. Беговые упражнения. Игра. Обучение дыхательным упражнениям.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и универсальные учебные действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Научатся: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	7.04	7.04
3 (55)	Кроссовая подготовка. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Обучение метанию м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. 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, 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. Научатся: технически правильно выполнять метание; выполнять организующие строевые команды и приемы.	10.04	10.04
4 (56)	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Закрепить метание м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к	13.04	12.04

			общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки), трудолюбие.		
5 (57)	Кроссовая подготовка. Бег по местности. Учет метания м\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки), трудолюбие и в достижении целей.	14.04	14.04
6 (58)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Контроль за развитием двигательных качеств (выносливость); бег 1500 м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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 в достижении поставленных целей. Научатся: правильно передвигаться во время бега.	17.04	17.04
7 (59)	Кроссовая подготовка. Учет бег 1000м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. 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: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.	20.04	19.04

8 (60)	Л\А. Совершенствование бега на средние дистанции. Учет бег 300 м. Беговые упражнения. Игра.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; оценивают правильность выполнения. Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта.	21.04	21.04
9 (61)	Л\А. Обучение прыжки в длину с\м, с\р. Многоскоки. Игра.	1	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. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Научатся: технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая ТБ.	27.04	26.04
10 (62)	Л\А. Прыжок в длину с\р - технический контроль. Учет прыжок в длину с\м. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Научатся: технически правильно выполнять прыжок с места, с разбега.	5.05	5.05
11 (63)	Л\А. Учет прыжок в длину с\р. Игра.	1	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Научатся: технически правильно выполнять прыжок с /р.	8.05	8.05
12 (64)	Л\А. Закрепление бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Учет бег 100 м. Подвижные игры по теме	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют	15.05	15.05

	Л\А.		действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. Личностные: проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях ; оценивают правильность выполнения. Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта.		
13 (65)	Л\А. Совершенствование бега на короткие дистанции. Учет бег 60 м. Беговые упражнения. Игра.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях ; оценивают правильность выполнения . Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; использовать технику низкого старта при выполнении бега.	18.05	17.05
14 (66)	Л\А. Развитие быстроты. Беговые упражнения. Подвижные игры по теме Л\А. Учет бег 30 м.	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения . Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега.	19.05	19.05
15 (67)	ОФП. Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Л\А». Развитие ОФП. Обучение гимнастике для глаз.	1	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	22.05	22.05

			учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.		
16 (68)	Спортивные и подвижные игры на материале раздела «Л\А». Развитие ОФП. Контроль роста и веса. Подведение итогов четверти и года.		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. Научиться: выполнению правил игры, правильности выполнения упражнений, контроль за выполнением заданий, индивидуальный подход.	31.05	31.05

