

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»

Утверждено
на педагогическом совете.
протокол № 1 от 30.08 2016 г.
Принято
на заседании МО
протокол № 1 от 29.08 2016 г.
руководитель МО
Шаткене О.А.

Введено в действие.
Приказ № 176-02 от 01.09. 2016 г.
директор МОУ СШ № 60
Т.Б. Бондаренко
Согласовано
зам. директора по УВР
Смирнова С.С.
« 30 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

базовый уровень – 102 часа
для обучающихся 4 класса А
на 2016 – 2017 учебный год

Составила: учитель начальных классов
Меденко Ирина Валерьевна

Волгоград 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования пр.№1897 от 17. 12 10 г.;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);
- Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 60 Красноармейского района Волгограда» на 2016-2017 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Целью физического воспитания в школе является содействие стороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

Содержание программы курса физкультуры в 4 классе

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть

включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п\п	Тема урока	Кол -во час	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Лёгкая атлетика (11 ч.)				
1 2	Ходьба и бег	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)

3 4	Ходьба и бег	2	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
5	Ходьба и бег	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).
6	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
7 8	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
9 10 11	Метание мяча	3	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель
Кроссовая подготовка (11 ч)				
12	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
13 14	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без головы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
15 16	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
17 18	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
19	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
20	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
21	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление», «Паровозики». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
22	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Наступление». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Гимнастика (18 ч)				
23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
24 25	Акробатика. Строевые	2	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации

	упражнения. Упражнения в равновесии.		бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	
26 27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
29 30	Висы	2	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры
31 32	Висы	2	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры
33 34	Висы	2	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивания в виси. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять висы и упоры, выполнять строевые команды
35 36	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
37	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
38	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
39 40	Опорный прыжок, лазание по канату	2	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры (18 ч)				
41 42	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
43 44	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45 46	Подвижные игры	2	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
47 48	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
49 50	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
51 52	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

53 54	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
55 56	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
57 58	Подвижные игры	2	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
59 60	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
61	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
62	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63 64	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
65 66	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладение мячом». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
67 68	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
69 70 71 72	Подвижные игры	4	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
73 74	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76 77	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78 79	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
80 81	Подвижные игры	2	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82	Подвижные игры	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть

			способностей. Инструктаж по ТБ	в мини-баскетбол
Кроссовая подготовка (10 ч)				
83	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
84	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
85 86	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
87	Бег по пересечённой местности	1	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
88 89	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
90 91	Бег по пересечённой местности	2	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
92	Бег по пересечённой местности	1	Кросс (1 км) по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
Лёгкая атлетика (10 ч)				
93	Бег и ходьба	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
94 95	Бег и ходьба	2	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	Бег и ходьба	1	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
97 98	Прыжки	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
99	Прыжки	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
100	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
101	Метание мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель
102	Метание мяча	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель

Место предмета в учебном плане

Программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на 102 часа в год из расчета 3 ч в неделю, согласно учебному плану и годовому календарному учебному графику.

Количество часов, отведенное на изучение программы (102 часа)

Формы контроля: тестирование - 12 тестов
фронтальный опрос - 4
контрольные нормативы – 23

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м, с
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше			
			8	1	2—3	4			
			9	1	3—4	5			
			10	1	3—4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4—8	12 и выше
			8				3	6—10	14
			9				3	7—11	16
			10				4	8—13	18

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

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

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. <http://www.magweb.ru>.
9. <http://www.74m.ru>.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 КЛАСС

Наименование раздела	дата		Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дом. задание	Универсальные учебные действия (УУД)		
	план	факт					предметные	метапредметные	личностные
Легкая атлетика (11 часов)			Вводный урок. Техника безопасности на уроке	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	задания нет	Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
			Бег на скорость в заданном коридоре.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.
			Бег на скорость 30, 60 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.
			Круговая эстафета.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических	задания нет	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться,	раскрывают внутреннюю позицию школьника

				качеств				благодарить.	
		Прыжки	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений		Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;
		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать технику выполнения прыжка		Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
		Прыжки в высоту с места.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстоянии 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать технику выполнения прыжка		Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;
		Прыжки в высоту с разбега.	1	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать технику выполнения прыжка		Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы го класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;

								работа по плану.	
		Метание	1	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать какие физические качества развивает метание	Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Бросок теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать какие физические качества развивает метание	Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Бросок набивного мяча.	1	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать какие физические качества развивает метание	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	
Кроссовая подготовка (11 часов)		Бег по пересеченной местности	1	Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	задания нет	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
		Равномерный бег 5 мин.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	задания нет	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в	Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и	

								учебном процессе	личностных ценностей), обеспечивающее личный моральный выбор.
		Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Освоение личного смысла учения, желания учиться.	
		Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	
		Бег и ходьба (80 м бег, 100 м ходьба).	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет	Знать о работе системы дыхания при длительном беге	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	

								деятельности;	
		Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Бег и развитие выносливости.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
		Попеременный бег	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
		Равномерный бег 8 мин.	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их	Формирование социальной роли ученика. Формирование	

								исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;	положительно го отношения к учению;
		Кросс 1 км по пересеченной местности	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
		Бег по пересеченной местности	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками	задания нет	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
Гимнастика (12 часов)		Техника безопасности Строевые упражнения.	1	. Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	задания нет	Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний	
		Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	задания нет	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в	развитие самостоятельности в поиске решения различных	

								совместной деятельности Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности	задач
		Кувырок назад и пережат стойка на лопатках.	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	задания нет	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Перестроение	1	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	задания нет	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Отжимание.	1	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	задания нет	Знать терминологию разучиваемых упражнений	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,	Формирование социальной роли ученика. Формирование	

								использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	положительно го отношения к учению;
		Подъем туловища из положения «лежа на спине»	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	задания нет	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. Учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
		Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	задания нет	Знать технику выполнения висов и упоров.	Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль	отработка навыков самостоятельной и групповой работы	
		Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	задания нет	Знать технику выполнения висов и упоров.	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель,	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры	

								а, иллюстрация и др.)	
		Висы и упоры (оценка техники).	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	задания нет	Знать технику выполнения висов и упоров.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;		
		Висы и упоры. Подтягивание в висе.	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	задания нет	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Прыжки через скакалку	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	задания нет		Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;		
		Боковой галоп. Подскоки	1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	задания нет	Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений	Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на		

								основе заданий, данных учителем.	
Подвижные игры (25 ч)		Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр.	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	

								учителем.	
		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;	
		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;	
		Игры: «Удочка», «Вол»	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;	проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

								Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи	
		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр		Регулятивные: Научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научатся технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;

								соревновательной деятельности.	
		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр		Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;	Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор
		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр		Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)	Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.
		Игры: «Охотник и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	1	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
		Игры: «Удочка», «Кто	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	задания нет	Знать правила подвижных игр		Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и	проявление положительных качеств

		дальше бросит», «Невод».					удерживание готовой учебной задачи	личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
		Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам»	1	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели
		Игры: «Овладей мячом», «Охотник и утки».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели
		Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка	1	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	проявление положительных качеств личности и управление

		мячей по кругу», «Веровочка».		коллективизма.				своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	1	ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростных способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»	1	ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...». Развитие быстроты, ловкости.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Игры: «Пустое место», «Невод».	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры
		Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	1	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыки в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Метапредметные: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

								действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
		Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	1	ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации.	заданий нет	Знать правила подвижных игр	Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
		Игры: «По местам», «Перестрелка».	1	ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка». Развитие координации движения.	заданий нет	Знать правила подвижных игр	Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы го класса.	Подчинение своих желаний поставленной цели;	
		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	заданий нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	

			Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	1	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	
Подвижные игры на основе баскетбола (23 ч)			Передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	задания нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.
			Передача двумя руками от груди.	1	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	задания нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; раскрывают внутреннюю позицию школьника

		Передача мяча сверху из-за головы	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	задания нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Передача мяча сверху из-за головы	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	задания нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.	Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
		Ловля и передача мяча в движении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	задания нет	Знать способы ловли и передачи мяча	Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы го класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;

		Ведение мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, .	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
		Ловля и передача мяча в кругу.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
		Броски мяча	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Самостоятельно определять важность или	Научаться оценивать усваиваемое	

				координационных способностей			необходимость выполнения различных задания в учебном процессе	содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.
		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Освоение личностного смысла учения, желания учиться.
		Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	1	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Регулятивные: Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели
		Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	1	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировки в пространстве.	задания нет	Знать правила мини - баскетбола	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научиться контролировать и	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;

								оценивать процесс и результаты деятельности;	
		Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Игра «Перестрелка». Эстафета.	1	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	Проявление активности, стремление к получению новых знаний
		Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	1	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	задания нет	Знать правила мини - баскетбола		Регулятивные: Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний
		Игры: «подвижная цель»,	1	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировки в пространстве.	задания нет	Знать правила подвижных игр		Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении	Подчинение своих желаний

		«Мяч ловцу».					учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;	сознательно поставленной цели;
		Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	1	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации	Проявление активности, стремление к получению новых знаний
		Мини-баскетбол.	1	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	задания нет	Знать правила мини - баскетбола	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний
		Игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	задания нет	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;	Проявление активности, стремление к получению новых знаний
		Передача мяча	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	задания нет		Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия,	развитие самостоятельности в поиске

								распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ-ой подготовленности	решения различных задач
		Передача двумя руками от груди.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	задания нет			Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
Кроссовая подготовка (20ч)		Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	задания нет			Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научатся технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет			Метапредметные: Научатся правильно выполнять двигательных действий из базовых	Подчинение своих желаний сознательно

								видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	поставленной цели;
		Равномерный бег 6 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет			Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
		Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет			Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	отработка навыков самостоятельной и групповой работы
		Равномерный бег 8 мин.	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет			Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат,	Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;

							модель, а, иллюстрация и др.)	
		Равномерный бег 9 мин.	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	задания нет		Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метаяпредметные: Научатся технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	задания нет		Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Равномерный бег 10 мин.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;
		Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба).	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;

				преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.				
		Кросс 1 км	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач
		Виды ходьбы и бега.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач
		Спринтерский бег.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач
		Спринтерский бег.	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Коммуникативные: Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач

								учителем.	
		Спринтерский бег	1	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	развитие самостоятельности в поиске решения различных задач	
		Бег на результат 30, 60 м	1	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередувание прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;	
		Техника прыжков	1	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты;	проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

								Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи	
		Прыжки на заданную длину по	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Регулятивные: Научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
		Техника прыжков	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
		Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Рефлексивные: Научиться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научатся технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и	Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели	

								соревновательной деятельности.	
			Метание мяча на дальность	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	задания нет	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	<p>Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;</p>	<p>Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.</p>