

муниципальное казённое образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (УМК «Школа России»)
4 класс

3 часа, 102 часа

кол-во часов в неделю 3ч., в год 102ч.

Учитель: Сазонова О.В. начальные классы, первая
Ф. И. О. педагога, преподаваемый предмет, категория

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Закона Российской Федерации «Об образовании».

Учебник: В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2018
(Автор, название, издательство, год издания)

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 4-х классов общеобразовательных учреждений средней школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования), на основе рабочей программы под редакцией В.И. Ляха 1-4 класс и составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312(ред. От 30.08.2011г. с изменениями, внесенными МО и Н РФ от 01.02. 2012г. № 74
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.),
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Закон об образовании РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования.

За основу взята «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва, «Просвещение» 2010 г.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 102 часа, 3 урока в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

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

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся 4-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физической подготовки (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, добровольное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета заданы в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. «Знания о физической культуре»;
2. «Способы двигательной деятельности»

3. «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

- **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Хольба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

- Самостоятельные занятия. Составление простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
 - Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
 - Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
 - Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
 - Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
 - Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
 - Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
 - Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
 - Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
 - Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
 - Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
 - Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
 - Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
 - На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
 - На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
 - На материале спортивных игр:
 - Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
 - Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
 - Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.
 - Гандбол: ловля и передача мяча двумя руками, ведение, броски по воротам с заданного расстояния, подвижные игры на материале гандбола. Игры по упрощённым правилам.
- Требования к образовательным результатам обучающихся.**
- Личностные**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

Метапредметные

- научатся самостоятельно составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование для занятий подвижными играми со своими сверстниками.

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся находить компромиссы при принятии решений, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

Предметные результаты

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

- смогут самостоятельно осуществлять судейство подвижных и спортивных игр, проводить занятия в качестве командиров отделенная.

Внеурочная занятость учащихся.

Программа предусматривает проведение внеклассных (*кружки, секции*) занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей, тренеров. Занятия проводятся в учебном кабинете, спорт. зале, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, исследовательская деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад.

викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Данный вид деятельности предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Годовой план-график прохождения учебного материала
по физической культуре в 4 классах

Разделы программы	Кол-во часов	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-16	17-27	28-48	49-69	70-78	79-97	98-102	
Базовая часть	78								
Легкоатлетические упражнения		16						5	
Гимнастика с элементами акробатики				21					
Подвижные игры с элементами спортивных игр			11			9			
Лыжная подготовка					21				
Вариативная часть	24								
Подвижные игры с элементами баскетбола и легкой атлетики							19		
Итого	102	27		21		30		24	

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вылова, упражнений и комбинированный.

Уровень физической подготовленности, 4 класс(10 -11 лет)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30м	5.0	6.1-5.5	6.6 -6.3	5.2-5.1	6.5-6.3	6.6 -6.4
Бег 60м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 3х10м	8.6 -8.5	9.5 - 9.3	9.9 - 9.7	9.1 -8.9	9.7- 9.3	10.4-10.1
Прыжок в длину с места	185 -195	140- 160	130 - 140	170 -185	140- 150	120-130
Выносливость Бег 6 минут	1250-1300	900-1000	850-900	1050-1100	750-900	650-700
Бег 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Гибкость, наклон вперед из положения сидя	8.5-10.0	4-6-8	2	14.0-15.0	14.0-15.0	7-10
Силовые. Подтягивание На низкой перекладине	5-6	3- 4	1	18 - 19	8-10-14	4
Подъем туловища из положения сидя, под углом 30° за 30 секунд	21-24 и выше	11-20	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже

Список учебно-методической литературы

Для учителя

1. В.И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, М.: Просвещение, 2013г.
2. В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для общеобразовательных учреждений – 1-4 классы, издание М.: Просвещение 2012г.
3. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов «Физическая культура». Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы – М.: «ВАКО» 2012г.
4. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры» 1-4 классы М.: «ВАКО» 2007г.
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, методические рекомендации, М.: «ВАКО» 2005г.
6. И.А. Гуревич «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», практическое пособие – 2-е издание, Мн.: Выш. Шк, 1994г.
7. Виммер, Йорг, «Олимпийские игры» /пер с нем. Е.Ю.Жириновой М.: ООО ТД «Издательство Мир книги» 2007г.
8. Планирование учебной деятельности, рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы, автор – составитель Р.Р. Хайрутдинов. Издательство «Учитель» 2013г. Волгоград.

Для учащихся

1. В.И. Лях учебник, «Физическая культура 1-4 классы»
2. М. «Просвещение», 2012г.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 3-4 классы» «Астрель», 2013г.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока. Количество часов	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и мета предметные) Характеристика деятельности				Дата по плану	Дата по факту
					Познавательные УУД	Результативные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД		
Лёгкая атлетика – 11 часов										
Техника бега	Вводный 1 час	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость. Бег с заданной скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению			

бег.		скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	бег.	Овладение фактами истории развития физической культуры характерную	безопасности поведения на занятиях; ознакомиться с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплексу одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях						
Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через	Комбинированный 1 час	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. Ходьба через	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с	Овладение фактами истории развития физической культуры характерную	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства	Активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель				

человечного бего 3х10м. Олимпийские игры. история возникновения.	несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Кот и мышь ». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	максимальной скоростью 30 м, бегать «челююком»	имеет роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Овладение фактами истории развития Олимпийских игр	результата с заданным эталоном	достижения цели	ности, взаимопомощи и сопереживания	
Урок - игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Кот и мышь», «Невод», «Пустое место» Эстафеты с предметами	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м.	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достижениями целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях

Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночно го бега 3x10 м.	Контроль 1 час	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей а. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета,</i> <i>старт,</i> <i>финиш</i> Техника челночного бега 3x10 м.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м. Понимать термины: <i>эстафета,</i> <i>старт,</i> <i>финиш</i>	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление с физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение донести информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстникам и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
--	-------------------	---	--	---	---	---	---	--

Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей и. Олимпийские игры: история возникновения. XXII олимпийские игры в г. Сочи.	Уметь пробегать «челноком» этап 3х10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.	Рефлексия способов условий действия, контроль и результаты деятельности	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
Урок – игра на материале легкой атлетики. Эстафеты	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое	Овладение фактами истории развития	Умение анализировать и объективно оценивать результаты	Умение организовывать деятельность в паре, выбирать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	

с предмета ми и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	место» Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	поведения при занятиях физическими упражнениями ; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места.	физической культуры, характеризующей её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	использовать средства достижения цели	к учению	
Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Влияние бега на здоровье	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Активно включаться в общение с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
Прыжок в длину с	Прыжок в длину с	Уметь правильно	Рефлексия способов и	Волевая саморегуляция	Умение доносить	Проявлять положительные	

места на результат. Подтягивание на перекладине. Многооскоки. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	1 час	места на результат. Подтягивание на перекладине. Многооскоки. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	выполнять движения в прыжках; уметь правильно прыгаться; прыгать в длину с места. Выполнять многооскоки.	условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.	4, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстникам и и взрослыми людьми	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами и, игра «Самый быстрый»	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавт в», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый»	Знать правила игр, применять их в разнообразных условиях. Иметь представление о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			быстрый»	телосложение человека;								
Метание малого мяча с места на дальность в заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Метание малого мяча с места на дальность и расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника;	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы				

Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контроль в 1 час	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств. Приёмы закликивания.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закликивания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать своё организм справляться с физическими нагрузками	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление с физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность , взаимодейст вовать со сверстникам и достижении целей	Волеия саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
---	------------------------	--	--	---	---	---	---	--

Бег с изменением направления. Подвижные игры на малом пространстве.	Комбинированный 1 час	Бег с изменением направления. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости и. Комплексы упражнений на развитие выносливости и.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о личной гигиене.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
Бег по пересеченной местности. Преодоление	Комбинированный 1 час	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Умение организовать собственную деятельность с учётом требований её безопасности,	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

малых препятствий.		Игра «Салки на марше». Развитие выносливости и Измерение роста, веса, силы	измерять рост, вес и силу мышц.		Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	достижения цели		
Урок-игра, соревнование «Самый ловкий», Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы				Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Планирование с занятиями физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		
Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		

[illegible]

			хольба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости и. Физические качества и их связь с физическим развитием.	мышц при выполнении упражнений		и способы их улучшения	и в достижении целей		
Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег на результат. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости и. Выявление работающих групп мышц	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года	Рефлексия способов условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение организовать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организуя места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия сверстникам и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов в и с предмета ми	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой» Соревнования «Самый ловкий», Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	
---	-----------------------	--	---	---	--	---	--	--

Бег по пересеченной местности	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьбы). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
-------------------------------	-----------------------	---	--	--	--	---	--	--

Бег по пересечённой местности.	Комбинированный 1 час	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
--------------------------------	-----------------------	---	--	--	--	---	--	--

Урок-игра, соревнование. Встречи с эстафеты без предметов в и с предмета ми	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вярочкой» Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном		
Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости и. Выявление работающих групп мышц	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Представление с физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение с партнерами и взаимодействовать на принципах уважения и доброжелательности. взаимопомощи и сотрудничества		

Показанные игры – 2 часа

Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	ОРУ в движении. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать организм, как справляется с физическими нагрузками	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достигать целей	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты. Развитие	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующей	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	

и			скоро- сти- способность и		ими её роль и значение в жизнедеятель- ности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	и и находить ошибки, эффективно их исправлять	достижения цели	условиях	
---	--	--	------------------------------------	--	---	---	--------------------	----------	--

Гимнастика – 18 часов

Инструк- таж по технике безопасно- сти по физическ ой культуре (занятия на материале	Ком- биниро- ванный 1 час	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись! », «Равняйся! », «Смирно!».	Уметь выполнять строевые команды, акробатически е элементы раздельно и в комбинации Иметь представление о правилах	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризую- щими её роль и значение в жизнедеятельно	Формировани- е социальной роли ученика. Формировани- е положитель- ного отношения к учению	Умения организовы- вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Активно включаться в общение с одноклассниками на принципах уважения доброжелатель- ности, взаимопомощи и сопереживания		
--	------------------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--

гимнастик и с основами акробатик и). Кувырок вперёд и назад.Стр елые упражнен ия.		«Вольно!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый- второй расчитайся! », Инструктаж по ТБ. Развитие координацио нных способносте й. Инструктаж по ТБ	безопасности поведения на занятиях, иметь общие представления о стреловых командах и распоряжениях Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайся!».	сти человека, связи с трудовой и военной деятельностью				
Акробати ка. Стреловые упражнен ия.	Ком бинир ован ный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятел ьно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Уметь выполнять стреловые команды, акробатически с элементами раздельно и в комбинации	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использовани ем средств	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность , взаимодейст вовать со сверстникам	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандарт ных) ситуациях и условиях	

[illegible]

Урок-игра, соревнование, народные игры.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о преимуществах здорового образа жизни;	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия сверстникам и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Контрольный 1 час	ОРУ, Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках (учёт) Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

Тест на гибкость. Акробатика.	Контрольный 1 час	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», Развитие координации	Уметь выполнять строевые команды, акробатически с элементами раздельно и в комбинации	Рефлексия способностей и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение анализировать объективно, оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном			
-------------------------------	-------------------	---	---	--	---	---	--	--	--	--

Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья «березка» лучше	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Под, нос, потолок» Соревнование «Чья «березка» лучше	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		
Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Вис	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

[illegible]

Висы. Подтягива ние. Отжимани е.	Ком бини рован ный 1 час	Ору с предметами. Построение в две шеренги. Перестроени е из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивани е в висе. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств Упражнения в упоре лежа и стоя на	Уметь выполнять висы и упоры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировани е результата	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
--	--------------------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	---	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей												
Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастический палкой.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	11.1 2				

[illegible]

[illegible]

		силовых качеств Передвижен ие по диагонали, противоходо м, «змейкой».								
Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Кто самый сильный» (соревнования по подтягиванию).	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Иметь представление о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	18.1 2		
Опорный	Комбинированный	ОРУ в движении.	Уметь лазить по канату.	Выбор наиболее эффективных	Представление с физической	Потребность в общении с	Активно включаться	19.1 2		

прыжок, лазание по канату	ровный 1 час	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Всклок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять опорный прыжок	способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировании с результата	культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	и взаимодействие сверстниками в принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		
Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	Контрольный 1 час	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема (учёт). Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на	Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировании с результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	23.1 2	

			горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых			их исправлять				
Урок- игра, соревнова ние. Кто самый сильный (соревнов ания по подтягива нию). Эстафеты с предмета ми.	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Под, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревновани е «Кто самый сильный» (соревнован ия по подтягивани ю).	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализироват ь и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность , взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	25.1 2		

Подвижные игры – 3 часа									
Народные игры	Комбинированный	Подвижные игры	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красота телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействия в совместной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	26.1 2	
Народные игры Игры с прыжками через препятствия я, с набивным мячом.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Улочка»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красота телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействия в совместной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	26.1 2	
Народные игры Игры с прыжками через препятствия я, с набивным мячом.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Улочка»	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха и использования средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	13.0 1	
Урок-	Комбинированный	Подвижные игры	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха и использования средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		Волевая

игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	бিনি ровный 1 час	игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка». Соревнование «Кто самый сильный» (соревнование по подтягиванию). Эстафеты с предметами	выполнять правила игр в разнообразных условиях	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	с занятиями физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	доносить информацию в доступной, эмоциональной форме – яркой форме в процессе общения и взаимодействия сверстникам и взрослыми людьми	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
Подвижные игры – 16 часов								
Инструктор по технике безопасности во время проведения игры.	Ком бিনি ровный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о пользе подвижных игр для	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Предоставление с физической культурой как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
Значение								

подвижных игр.		й ТБ	организма младшего школьника	объектами и процессами.	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Понимать термины «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью					
Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в	Знать и выполнять правила игр в	Оценивание красоты телосложения и	Умение анализировать и	Умения активно включаться в	Формирование социальной роли ученика.		

ые игры	ный 1 час	движении. Ведение на месте правой левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (шнг). ОРУ. Игра «Передал – сались». «Мяч лоцу». Развитие координацио нных способносте й	разнообразных условиях	осанки, сравнение их с эталонными образцами.	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	коллектив ную деятельность взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Формирование положительного отношения к учению	
Подвижны е игры	Ком бин рован ный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые мелведи». Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировани	Умение организовыва ть собственную деятельность с учётом требований её безопасности,	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель	

		силовых способностей и		с результата	организации места занятий	общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	ности, взаимопомощи и сопереживания	
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и результата с заданным эталоном	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
Спортивные и подвижные игры	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении.	Знать и выполнять правила игр в разнообразных	Овладение фактами истории развития	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме	Умение организовывать деятельность в паре,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	

		Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч лопу». Развитие координационных способностей	условиях. Иметь знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.	физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	выбирать и использовать средства достижения цели	поставленных целей	
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

		ногами». Развитие скоростно-силовых качеств				человека	и в достижении целей		
Подготовка к играм	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и		

			шагом и бегом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Эстафета		между объектами и процессами.	и способы их улучшения	конфликтов	соперевания		
Подготовка к играм	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Продолжить формирование представлений о разнообразных подвижных игр.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризирующей её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Умение организовать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение организовать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			

Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под ногами», Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достижения целей	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра	Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

			«Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей и Соревнование «Кто дальше уедет после спуска»																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

е игры	бинни ровани ый 1 час	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств	играть подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующ ими её роль и значение в жизнедеятельно сти человека, связи с трудовой и военной деятельностью	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализироват ь и находить ошибки, эффективно их исправлять	организовы вать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	включаться в общение взаимодействие со сверстниками принципах уважения доброжелатель ности, взаимопомощи сосредоточения	
Урок- игра, соревнова ние. Метание снежков в цель, на дальность . «Кто самый ловкий?».	Ком бинни ровани ый 1 час	Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно» Соревнован ие по метанию снежков в цель и на дальность . «Кто самый ловкий?».	Знать выполнять правила игр в разнообразных условиях	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Умение анализироват ь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность . взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями различных (нестандарт ных) ситуациях и условиях	

		ловкий?».							
Подвижные игры	Комбинированный 1 час	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь навыки метания и ловли, координацию движений.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатов	Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия с сверстниками и взрослыми людьми	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
Подвижные игры с элементами баскетбола – 21 час									
Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля в передаче мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении мяча	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		

			шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (книжку, плат, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	баскетбол	объектами и процессами.	и усвоения.			
Урок-игра, соревнование.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (шит). ОРУ. Игра «Подвижная	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха и использования средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		

[illegible]

[illegible]

Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час	Довля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо).	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
-----------------------------------	-----------------------	--	---	--	---	--	--	--

[illegible]

[illegible]

			цел, мишень). Ору. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей	весенний период времени							
Урок- игра, соревнова- ние. Игры и эстафеты с мячами.	Ком- биниро- ванный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольни- ках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольца).	Уметь владеть мячом: держание, на- передачи на расстояние, ло- вя, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата	Планирование с занятием физическими упражнениями и в режиме дня, организа- ция с отдыха использовани- ем средств физической культуры	Умение донести информацию в доступной, эмоциональ- но – яркой форме в процессе общения и взаимодей- ствия со сверстникам и взрослыми людьми	Активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель- ности, взаимопомощи и сопереживания				

Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный I час	Ловля и передача мяча в месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о	Овладение базовыми предметными и межпредметными и понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Представление с физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
--	-----------------------	--	---	---	---	--	--	--	--	--

			руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы», игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, совершенствование умений и перебрасывания мячей; разучить пробегание пол длинной вращающейся скакалкой.	необходимость и соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале;						
	Подвиги	Ком	Ловля и	Уметь владеть	Овладение	Умение	Умения	Проявлять		

Базисные игры с элементами мини-баскетбола	Ближний бой 1 час	передача мяча на месте в треугольнике, квадратах, Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперь», игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	организовать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
Урок-	Ком	Ловля и	Уметь владеть	Оценивание	Умение	Умения	Осваивать	

игра, соразно ние «Стреми ельные передачи»	бни розе ный 1 час	передача мяча в движении треугольни ах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловку». Игра в мини- баскетбол. Развитие координацио нных способностей. Соразно не «Стремитель ные	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол Иметь знания и представление об особенностях двигательного режима школьника в весенний период.	красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	анализироват ь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в коллектив ную деятельность , взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
--	-----------------------------	--	---	--	--	--	---	--

Подвижные игры с элементами баскетбола	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольнике, квадратах, Веление мяча с изменением направления . Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы», Игра в мини-баскетбол. Развитие координации в способностей. Повороты переступания	Уметь, владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь , представление о влиянии занятий, оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; протнзировани с результата	Умение организовать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организиши места занятий	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстникам и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
--	-----------------------	---	--	---	--	---	--

[illegible]

			Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей и закрепить технику метания.	человека;						
Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч	Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			

[illegible]

Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	баскетбол. Развитие координационных способностей и. ТБ.	упражнений							
Подвижные игры с элементами мини-баскетбола	Комбинированный 1 час	Уметь владеть мячом: держание, передача мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Оценки: телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и достижениями	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
Урок-игра. Игры с	Комбинированный	Подвижные игры «Горелки»,	Овладение фактами истории	Планирование занятий физическими	Умения организовывать	Проявлять положительные качества личности и			

бегом. Эстафеты с мячами.	1 час	«Лопта», «Грети» линий» Эстафеты с мячами	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	развития физической культуры, характеризуюш ими её роль и значение в жизнедеятельно сти человекд, связи с трудовой и военной деятельностью	упражнениям и в режиме дня, организация отдыха с использовани ем средств физической культуры	деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели	управлять своими эмоциями различных (нестандарт ных) ситуациях и условиях	
Подвиж ые игры с элемент ми баскетбол а	Ком бин рован ный 1 час	Ловля передачи мяча движении треугольник ах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умения активно включаться в коллектив ную деятельность , взаимодейст вовать со сверстникам и в достижении целей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	

[illegible]

[illegible]

		направления в скорости (учёт)	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	в связи отношения между объектами и процессами.	и осознание качества и уровня усвоения.	вопросов и разрешение конфликтов	ности, взаимопомощи и сопереживания	
		Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координацию и способностей						
Кроссовая подготовка – 7 часов								
Бег по пересечённой местности	Комбинированный 1 час	Равномерный бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе физических упражнений для организма младшего школьника	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха и использования средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия с сверстниками и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	

Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами и	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многопрыжков.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о правилах безопасного поведения при метании.	Овладение фактами истории развития физической культуры, характеристиками её роли и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
Бег по пересечённой	Комбинированный	Равномерный бег 6 мин. Преодоление	Уметь бегать в равномерном темпе до 8	Выбор наиболее эффективных способов	Планирование занятий физическими	Умение доносить информацию	Волевая саморегуляция, контроль в форме		

местности Преподол ние малых препятств ий.	ный 1 час	с препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливост и.	минут, чередовать ходьбу с бегом	решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировани е результата	упражнениям и в режиме дня, организация отдыха с использовани ем средств физической культуры	в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстникам и взрослыми людьми	сличения спосо бности и его результата с заданным эталоном	
Бег по пересечён ной местности Преподол ние малых препятств ий.	Ком бин рован ный 1 час	Равномерна я бег 6 мин. Преодоле ние с препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливост и.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозировани е результата	Планирование с заняти ями физическими упражнениям и в режиме дня, организация отдыха с использовани ем средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональ но – яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстникам и взрослыми людьми	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения спосо бности и его результата с заданным эталоном	

Урок-игра, соревнование. Эстафета	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с вырубкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь представление о необходимости и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
Шестиминутный бег (учёт)	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег (учёт). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости и.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	Умение доносить информацию в доступной, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия с сверстниками	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	

[illegible]

го бег.		бег. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств				заданным эталоном	сверстникам и достижения целей		
Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с ручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учёбу		
Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с	Контрольный 1 час	Челночный бег 3х10м (учёт). Игра «Бездомный заяц».	Уметь правильно выполнять основные движения в	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже	Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в		

высокого старта.	«Эстафета змей». Развитие скоростных и координационных способностей.	ходьбе и беге, с максимальной скоростью 30 м и челноком	конкретных условий; прогнозирование с результата Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжок в длину с места. Многооскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование с результата Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.					

Урок-игра, соревнования. Эстафеты с мячом с различными стартовыми играми. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различными стартовыми	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Умение анализировать объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладинах	Контрольный 1 час	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладинах	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	

с на переклади не.		Многооскоп. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно- силовых качеств.	физическими упражнениями					
Учёт подтягива ния на переклади не. ОРУ с мячами.	Контроль 1 час	Учёт подтягивани я на перекладине . ОРУ с мячами. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь подтягиваться на перекладине	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.	Умение донести информацию в доступной, эмоциональ но - яркой форме в процессе общения и взаимодейс твия со сверстникам и взрослыми людьми	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
Урок- игра, соревнова ние. Игры и	Ком бин ролан ный 1 час	Подвижные игры «Волк во ру», «Салки на	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Овладение фактами истории развития	Планирование занятий физическими упражнениями и в режиме	Умения организова вать деятельность в паре,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	

эстафеты с мячами	марше», «Перебежка с вырубкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов	метаниями Иметь знания о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями связи с трудовой и военной деятельностью	физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизни человека, физической культуры	дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры	выбирать и использовать средства достижения цели	общий язык и общие интересы	
-------------------	--	---	--	--	--	-----------------------------	--

Лист корректировки учебной программы

ФИО учителя Сазонова Ольга Викторовна

Класс _____ 4 Б

Предмет Физическая культура

Форма обучения очная

[illegible]