

Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 9
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной и воспитательной
работе  Н.В. Олейникова
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
Филиала СПНИ
в г. Железноводске
 В.В. Решетникова
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	4
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 - х классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 4-х классах из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Лёгкая атлетика	22
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Общее количество часов	105

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

4 класс.

1.Знания о физической культуре.

- Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
- Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, баскетбол.
- Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультурминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.
- Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
- Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения:

- из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;
- акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до И.п., кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- лазание по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке;
- опорный прыжок через козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;
- из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег:

- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;
- равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

- *Высокий старт.*

Стартовое ускорение.

Финиширование

Прыжки:

- на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой;
- в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»;
- в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски:

- набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;
- большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание:

- малого мяча правой и левой рукой способом «из-за головы», стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель;
- малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с места.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Хитрые ладоши», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «К своим флажкам», «Мячик кверху».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, подвижные игры: «Передал — садись», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших пере-

мещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Одиннадцать», «Волна», «Неудобный бросок», игра в «Пионербол».

ОРУ:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Лазание по канату. Техника лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры в 1 - 4-х классах программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

4 класс

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности: чувства гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием энциклопедий, справочников и сети Интернет;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

3. Календарно-тематическое планирование в 4-х классах.

Календарно – тематическое планирование в 4-х классах.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (9 ч), подвижные и спортивные игры (9 ч), кроссовая подготовка (9 ч).							
1		Вводный урок.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила ТБ.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. ТБ на уроках л/а. ОРУ, бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».
2		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивать технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо».	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Метание м/мячей способом «из-за спины через плечо» (на дальность, с места), бег 2 мин. Игры «Слушай сигнал», «Не дай мяч водящему».
3		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к форме на физ-ре, описывать технику метания малого мяча.		Комбинированный	ОРУ в движении. Метание м/мячей сп-м «из-за спины через плечо» (на дальность, с места), бег 3 мин. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».
4		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.				Комбинированный	ОРУ в движении. Метание м/мячей сп-м «из-за спины через плечо» (с 3-х шагов), бег 3 мин. Игра «Перестрелка».
5		Метание на дальность. Игры.	Знать и соблюдать правила игр.			Контрольный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание на дальность (с 3-х шагов), прыжки через ск-ку, бег 3 мин. Игра «Перестрелка».
6		Прыжки через вертящуюся и качающуюся скакалку. Игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся и вертящуюся скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Изучения нового материала	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (5 пр. на 2-х ногах, 5 пр. на правой и 5 пр. на левой) и верт-ся (с места, 15 пр. на 2-х ногах) ск-ку, бег 4 мин. Игра «Подвижная цель».
7		Прыжки через вертящуюся и качающуюся скакалку. Игры.				Комбинированный	ОРУ со ск-кой. Прыжки через кач-ся (15 пр. на 2-х ногах с 2-мя поворотами на 180 ⁰) и верт-ся (с вбеганием и выбеганием 5 пр. на 2-х ногах) ск-ку. Игры «Светофор», «Караси и щука»

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
8		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков. Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку (тоже, что и на уроке 7) и верт-ся (с вбеганием и выбеганием 15 пр. на 2-х ногах) скакалку, бег 4 мин. Игра «Шишки, желуди, орехи».
9	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Контрольный				ОРУ. Прыжки через скакалку (10 пр. на 2-х ногах парами) и вертящуюся скакалку (с места 10 пр. на 2-х ногах), прыжки через скакалку за 30 с (к). Игра «Мячик вверх», «Так, и так».	
10	«Ловкие прыгуны».	Игровой				ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в колонне». Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	
11		Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Игры.	Описывать технику беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения челночного бега и беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, высокий старт 2 x 20 м. Игра «Попрыгунчики – воробушки», «Класс смирно!».
12	Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Игры.	Осваивать технику бега различными способами.	Совершенствования			ОРУ без предметов. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места (игра «Кто дальше?»), высокий старт 2 x 30м. Игра «Защитники и разведчики», «Летает - не летает».	
13	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игры.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	Контрольный			ОРУ в движении. Прыжки в длину с места (к), метание в вертикальную цель, работа на беговой дорожке (30 шагов бегом). Игра «Догони мяч».	
14	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.		Изучения нового материала	ОРУ в движении. Беговые упражнения, челночный бег 3x10 м. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».			
15		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Знать технику броска н/б мяча двумя руками из-за головы.			Изучения нового материала	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Не дай мяч водящему».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
16		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега.	<p><i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, броска н/б мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>Формирование основ гражданской идентичности: чувства гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие.</p> <p>Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Формирование установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.</p>	Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Бездомный заяц».
17	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	Комбинированный			ОРУ у опоры. Упражнения для мышц спины и пресса. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Сбей кубик».	
18	Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.	Совершенствования			ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Смотри сигнал».	
19	Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	Комбинированный			ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».	
20	Бег по пересечённой местности. Игры.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Совершенствования			ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки с ленточками», «Лабиринт».	
21	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Узнают правила проведения тестирования бега на 1000 м.	Комбинированный			ОРУ в парах. Упражнения для развития силы (с гантелями). Работа на велотренажёре. Равномерный бег 6 мин. Игры «Третий лишний», «Так, и так».	
22	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	Совершенствования			ОРУ в парах. Упражнения для развития силы (с гантелями). Работа на беговой дорожке. Равномерный бег 6 мин. Игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Класс смирно!».	
23	Кроссовая подготовка. Игры.		Учётный	ОРУ в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к). Бег 1000 м без учёта времени. Игры «Слушай сигнал», «Сбей кубик».			

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
24		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения многоскоков, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указ-ю ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия. <i>Познавательные:</i> описывать технику вып-я упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 пр.), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры «Смотри сигнал», «Хитрая лиса».
25		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.				Совершенствования	ОРУ в движении. Многоскоки (5 пр.), прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры «Защита укрепления», «Летает - не летает».
26		Прыжки в длину с разбега. Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.			Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги» (техника прыжка - к). Игры «Капканы», «Защитники и разведчики».
27		«Поиск секретного пакета» (игровой).				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игры и эстафеты.

II четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (3 ч), подвижные и спортивные игры (9 ч), гимнастика с элементами акробатики (10 ч).							
1		Прыжки в высоту сп-м «перешагивания». Игры	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подводящие упр-я, прыжки в высоту способом «перешагивания» (через верёвочку h=55-60 см). Игра «Невод».
2		Прыжки в высоту сп-м «перешагивания». Игры				Совершенствования	ОРУ у опоры. Подводящие упр-я, прыжки в высоту способом «перешагивания» (через верёвочку h=60-70 см). Игры «Капканы», «Прогулка».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
3		Прыжки в высоту с б/разбега. Игры.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжков.	<i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с сп-м «перешагивания».	Способность к оценке своей учебной деятельности.	Совершенствования	ОРУ у опоры. Спец. прыжковые упр-я, прыжки в высоту сп-м «перешагивания» (через верёвочку h=65-70 см). Игра «Салки – догонялки».
4		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и чувства.	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ке. Равновесие (ходьба приставными шагами; выпадами; «горизонтальное» равновесие; повороты на 90 ⁰ ; разноимённое лазание в упоре стоя на коленях). Игры «Попади в хвост дракона», «Летает – не летает».
5		Равновесие. Лазание по канату. Игры.				Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, «горизонтальное» равновесие, повороты на 90 ⁰), лазание по канату в 3 приёма. Игры «Светофор», «Белые медведи».
6		Равновесие. Лазание по г/стенке и по канату.	Знать технику лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.	Комбинированный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ без предметов. Равновесие (ходьба с бросанием и ловлей мяча, с ударом мяча о пол и ловлей его), лазание по канату, работа на велотренажёре. Эстафеты.
7		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.				Совершенствования	«Улитка», ОРУ. Лазание по г/стенке одноимённым и разноимённым сп-ми (по диагонали), лазание по канату, работа на беговой дорожке. Игры «Салки – выручалки», «Класс смирно!».
8		Лазание по наклонной г/ск-ке с перелезанием на г/стенку. Игры.	Знать технику лазания по канату в три приёма.			Совершенствования	ОРУ сидя на полу. Лазание по наклонной г/ск-ке с перелезанием на г/стенку (одноимённым и разноимённым сп-ми). Игра «Охотники и утки».
9		Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации	Развитие доброжелательности и отзывчивости	Изучения нового материала	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге по кругу. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах. Игра «Не дай мяч водящему».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
10		Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча. Знать технику передачи мяча в движении. Знать технику ведения мяча на месте и в движении.	управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.	Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге змейкой вокруг н/мячей. Передачи мяча двумя руками от груди в движ-и, одной рукой от плеча на месте. Игры «Догони мяч», «Салки с мячом».
11	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Комбинированный					
12	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча.					Совершенствования	ОРУ. Передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты с ведением и передачами мяча.
13	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо с места.	Совершенствования					
14	Совершенствование техники ведения мяча. Броски в кольцо.					Контрольный	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо с места (к). Игра «Гонка мяча по кругу».
15	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в колонне». Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.				
16	Акробатика. Игры.			Изучения нового материала	ОРУ. Акробатика (перекаты вперед – назад с опорой руками за головой, кувырок вперед, «мост», упр-я для мышц спины и пресса, полушпагаты). Игра «Погрузка арбузов».		
17	Элементы акробатики. Игры.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты вперед – назад с опорой руками за головой, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Лабиринт».				

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
18		Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Знать технику выполнения перекатов, кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» и опорного прыжка через козла.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, опорного прыжка, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося.	Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках из положения лёжа). Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок в глубину). Игра «Салки на одной ноге».
19		Акробатика. Опорный прыжок через козла.				Комбинированный	ОРУ без предметов. Акробатика (2 последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках перекатом назад из группировки сидя). Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок в глубину). Игра «Ляпка».
20		Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Знать и уметь правильно выполнять упражнения для мышц спины и пресса	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> характеризовать роль и значение физ-ры в жизни человека.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование устойчивости на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие доброжелательности и отзывчивости	Совершенствования	ОРУ без предметов. Акробатика (2 последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках перекатом назад из группировки сидя). Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок махом рук). Игра «Белые медведи», «Класс, смирно!».
21		«Весёлые гимнасты»	Знать и соблюдать правила игр и эстафет.			Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Игры и эстафеты с элементами акробатики.
22		Подвижные игры.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игра «Перестрелка», «Запрещённое движение».

Ш четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч), подвижные и спортивные игры (18 ч).							
1		Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику метания малого мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ при метании. ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».
2		Метание в вертикальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в вертикальную цель.			Совершенствования	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ с малыми мячами. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м, в круг). Игры «Ляпка», «Снайперы».
3		Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную цель (ширина «окопа» 1 м, S = 4 м). Игры «Салки - выручалки», «Хитрая лиса».	
4		Метание в вертикальную цель. Игры.	Учатся выполнять перестроение из 1-й шеренги в 2.			Контрольный	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Работа на велотренажере. Игра «Белые медведи».
5		Ведение мяча. Передачи мяча от груди и от плеча. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста и перемещение в ней.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Защитная стойка баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах. Игра «Не дай мяч водящему»
6		Передачи мяча от груди и от плеча. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Осваивать технику ведения мяча в ходьбе и беге.			Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча от груди и от плеча в тройках, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры «Слушай сигнал», «Передал - садись».
7		Игры с элементами баскетбола.	Разучить новые игры и эстафеты с ведением и передачами мяча.	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	

8		Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Осваивать технику передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места и в движении.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча в движении, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Мяч ловцу».
9		Передачи мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игры.	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча с места.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча в движении, броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Не дай мяч водящему».
10		Броски в кольцо с места. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.			Контрольный	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча «змейкой» вокруг н/б мячей. Броски в кольцо (к), работа на беговой дорожке. Эстафеты.
11		Игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.			Игровой	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в шеренге». Игры и эстафеты с передачами и ведением мяча, бросками в кольцо.
12		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба приставными шагами, большими шагами и выпадами, «горизонтальное» равновесие). Игра «Охотники и утки».
13		Равновесие. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.		Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (лазание на четвереньках разноименным способом по скамеечке, ходьба с махом прямой ногой, «горизонтальное» равновесие, соскок с поворотом). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».
14		Равновесие. Игры.		<i>Познавательные:</i> описать технику выполнения упражнений на скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.		Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с махом прямой ногой, «горизонтальное» равновесие, с подбрасыванием и ловлей мяча). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».

15		Равновесие. Лазание по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке и скамейке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Коммуникативные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	ОРУ в движении. Равновесие (ходьба с ударом мяча о пол и ловлей его, соскок с поворотом), лазание по канату, работа на беговой дорожке. Игры «Белые медведи», «Посикок»
16		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Лазание по г/стенке разноим-м способом, лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Прыгающие воробушки», «Так, и так».
17		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке разноим-м сп-м и по канату, прыжки через короткую ск-ку. Игры «Капканы», «Защита укрепления».
18		Лазание с перелезанием. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по г/ скамейке с перелезанием на г/стенку одноим-м и разноим-м способами. Игра «Копна, озеро, тропинка».
19		Лазание по канату. Игры.				Контрольный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ в движении. Лазание по канату, вращение обруча, работа на беговой дорожке. Игры «Смотри сигнал», «Лиса и куры».
20		Подвижные игры.				Игровой	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ вар-том игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с лазанием по г/стенке, бегом, прыжками.
21		Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	Изучения нового материала	«Улитка». ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с опорой руками за головой, кувырок вперёд, стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Прогулка».
22		Элементы акробатики. Игры.	Знать технику выполнения перекатов в группировке с опорой руками за голо-	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей		Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с опорой руками за головой, кувырок вперёд, из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Верёвочка под ногами».

23		Элементы акробатики. Игры.	вой, кувырка вперёд, стойки на лопатках, «мостика» и упражнений для развития мышц спины и пресса.	деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о прав-й осанке	звучивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 последовательных кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упражнения для мышц спины и пресса). Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
24		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; осуществлять взаимный контроль.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя).	Комбинированный	ОРУ. Акробатика (2 послед-х кувырка вперёд, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост»). Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук). Игры «Вороны и воробьи».
25		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Осваивают технику опорного прыжка через козла.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.		Совершенствования	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 послед-х кувырка вперёд, перекатом назад стойка на лопатках, «мост»). Опорный прыжок через козла. Игры «Удочка», «Карлики и великаны».
26		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.	Знать технику выполнения кувырка вперед, перекатом назад стойки на лопатках, «мостика».	<i>Познавательные:</i> описывать технику опорного прыжка через козла, технику вып-я акробатических упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (комбинация из освоенных элементов). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев). Игры «Салки с ленточкой», «Класс смирно!».
27		Акробатика. Опорный прыжок через козла. Игры.				Контрольный	ОРУ под музыку. Акробатика (комбинация - к). Опорный прыжок через козла (вскок в упор присев). Игры «Бездомный заяц», «Так, и так».
28		Опорный прыжок через козла. Игры.	Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Контрольный	Фигурная маршировка «Слияние и дробление». ОРУ под музыку. Опорный прыжок через козла (к). Игры «Защита укрепления», «Запрещённое движение».
29		Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия		Игровой	Фигурная маршировка «Слияние и дробление». ОРУ в движении. Игры «Перестрелка», «Сбей кеглю», «Летает – не летает».

30		«Весёлые старты».	Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость).	игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.	Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с отечественной физической культурой.	Игровой	Преодоление полосы препятствий. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 4 «А» и 4 «Б» классов).
----	--	-------------------	--	---	---	---------	---

IV четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (10 ч), кроссовая подготовка (9 ч), подвижные и спортивные игры (7 ч).							
1		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. ОРУ в движении. Прыжки в высоту сп-м «перешагивания» (h=60-65 см). Игра «Лабиринт».
2		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игры.	Знать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.		Совершенствования	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту способом «перешагивания» (через верёвочку h=65 - 70 см). Игры «Капканы», «Птицы и гнёзда».
3		Прыжки в высоту с бокового разбега. Игры.	Знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».		Контрольный	ОРУ у опоры. Прыжки в высоту с прямого разбега (через верёвочку h = 45-50 см). Игры «Догони мяч», «Так, и так».
4		Подвижные игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Эстафеты с ведением, передачами и броском мяча в кольцо.
5		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при ра-		Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, фор-	Комбинированный

6	Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерного бега.	зучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	мирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Слушай сигнал», «Гонка мяча по кругу».
7	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.			Комбинированный	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Солдаты и разведчики».
8	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.				Совершенствования	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
9	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Комбинированный	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Салки с мячом», «Попрыгунчики-воробушки».
10	Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Осваивают технику специальных беговых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать помощь и сотрудничество; определять общую цель и пути ее достижения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	Совершенствования	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Защита укрепления».
11	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Игры.	Осваивают технику равномерного бега.	<i>Регулятивные:</i> применять установленные правила в планировании способа решения; предвосхищать результат.		Комбинированный	ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
12	Бег по пересечённой местности. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Совершенствования	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 7 мин. Игры «Летает – не летает», «Мячик вверх».
13	Бег 1000 м. Игры.	Знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Учётный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 1000 м. Игры «Вороны и воробьи», «Не дай мяч водящему», «Запрещённое движение».

14		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Осваивают технику прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся (боком, на двух ногах с поворотом кругом 15 пр.) и вертящуюся скакалку (вбежать, 5 пр. на двух ногах и выбежать). Игра «Салки», «Лабиринт».
15		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Осваивают технику специальных беговых упражнений.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся (боком, на двух ногах с поворотом кругом 15 пр.) и вертящуюся скакалку (вбежать, 15 пр. на двух ногах и выбежать). Игра «Солдаты и разведчики».
16		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Учатся соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка через качающуюся и вертящуюся скакалку, знать и соблюдать правила техники безопасности.		Совершенствования	Перестроение уступами (9-6-3-на месте). ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку (выполняют парами). Игры «Салки», «Защита укрепления».
17		Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.	Осваивают технику броска в кольцо.			Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку за 40 сек (к). Броски в кольцо. Игры «Мячик вверх», «Метко в цель», «Класс смирно!».
18		Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении нов. упр-й, анализировать их технику и выявлять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 2 x 25 м, прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка».
19		Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игры.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.		Совершенствования	ОРУ в парах. Высокий старт с опорой на одну руку 2 x 30 м, прыжки в длину с места. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
20		Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места.				Контрольный	ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Прыжки в длину с места (к). Игры «Метко в цель», «Запрещённое движение».
21		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры.	Осваивают технику прыжка в длину с разбега способом «согнув	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая		Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 пр.) Прыжки в длину с разбега (5-7 шагов) способом «согнув ноги». Игры «Быстро по местам», «Перестрелка».

22		Многоскоки. Прыжки в длину сп-м «согнув ноги». Игры.	ноги», многоскоков.	появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в шеренге». Многоскоки (5 прыжков). Прыжки в длину с разбега (5-7 шагов) способом «согнув ноги». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
23		Метание мяча сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивают технику метания м/мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Метание м/мяча способом «из-за спины через плечо». Игры «Салки – выручалки», «Третий лишний».
24		Метание на дальность. Игры.	Знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность. Игры «Летает – не летает», «Бездомный заяц».
25		Метание на дальность. Игры.				Контрольный	ОРУ в движении. Метание м/мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность (к). Игра «Одиннадцать».
26		«Вас вызывает Спортландия».				Игровой	Преодоление полосы препятствий. Соревнования между уч-ся 4 А и 4 Б классов.

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	4.30	5.00	5.30
		д	5.00	5.40	6.30
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9,5	9.9
		д	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (раз)	м	5	3	1
9	Метание мяча 150 г (м)	м	25	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м	300	260	220
		д	260	220	180

Уровень физической подготовленности обучающихся 9-10 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	130	140-160	185	6.6	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	850	900-1050	1250	10.4	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из полож-я сидя	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м-ки)	1	3-4	5			
		на низкой перекладине (д-ки)				4	8-13	18

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Магнитофон	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.3	Козёл гимнастический	г	
4.4	Мост гимнастический подкидной	г	
4.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.6	Секундомер	г	
4.7	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.8	Маты гимнастические	г	
4.9	Мяч набивной (1 кг)	к	
4.10	Мяч малый (теннисный)	к	
4.11	Скакалка гимнастическая	к	
4.12	Палка гимнастическая	к	
4.13	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Мячи волейбольные	г	
6.4	Насос для накачивания мячей	д	
6.5	Мячи футбольные	г	
7	Спортивный зал (игровой)		
8	Пришкольный стадион (площадка)		
9	Средства первой помощи		
9.1	Аптечка медицинская	д	

Примечание. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (22—26 обуч-ся). условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.