

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край Крымский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная

общеобразовательная школа №22 хутора Новотроицкого

ООШ №22

РАССМОТРЕНО

заместителем

директора по УВР

Коткова Коткова М.Г.

Приказ №125-од от

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фоменко Фоменко М.В.

Приказ №125-од от

«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Хутор Новотроицкий 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009г. №373, зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009г, рег. №17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010г. №1241, зарегистрирован Минюстом России 04 февраля 2011г., рег. №19707 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»); авторской программы основного общего образования *Лях В. И. Физическая культура.*

Рабочая программа ориентирована на использование учебника *Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.*

Основная цель курса формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и лыжной подготовке.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич .. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе, «Легкоатлетические упражнения».

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культуре в объёме 3 часа в неделю в течение 1 учебного года на базовом уровне.

Ценностные ориентиры содержания

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности,

показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

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

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Познавательные УУД:

- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

Коммуникативные УУД

- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметным результатом изучения курса является сформированность следующих умений:

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

Содержание учебного предмета

| № п/п | Название раздела | Содержание темы, термины и понятия | Количество часов | |
|-------|------------------|------------------------------------|------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Гимнастика | с Название снарядов и | 21 | |

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|----|--|
| | элементами акробатики | гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, строевые упражнения, развитие координационных, силовых способностей и гибкости а также правильной осанке. Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания. | | |
| 2. | Легкоатлетические упражнения. | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, упражнений в прыжках в длину. Освоение навыков ходьбы и развитие скоростных и координационных способностей, прыжков, овладение навыками метания. | 46 | |
| 3. | Кроссовая подготовка. | Бег по пересечённой местности. | 20 | |
| 4. | Подвижные игры. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, ориентирование в пространстве, метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями. | 8 | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола. | Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 7 | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Виды деятельности | Планируемые результаты | | | | | Дата проведения | | Примечание |
|-------|--|------------------|---|---|--|---|--|---|-----------------|------------|------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные | | | Личностные | по плану | фактически | |
| | | | | | Познавательные | Регулятивные | Коммуникативные | | | | |
| 1. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 2. | Развитие | 1 | Встречная | Уметь | Понимать | Выполнять | Умение | Активно | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | скоростных способностей. | | эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | нение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | сплотится и взаимодействовать в коллективе класса. | вкл. в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопернич. | | | |
| 3. | Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражн | Умение сплотится и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | упражнениями. | | | и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 4. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 5. | Бег на результат | 1 | Бег на результат | Уметь | Понимание | Выполнение | Умение | Активно | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | 30, 60 м. | | 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра. Развитие скоростных способностей. | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | нение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | сплотится и взаимодействовать в коллективе класса. | включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 6. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра. Развитие скоростно- | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими | Умение сплотится и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | | различных упражнений. | скими упражнениями. | | х уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 7. | Тройной прыжок с места. | 1 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Выполнение требований по безопасности на занятиях физической культуры. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 8. | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Выполнение требований по безопасности на занятиях физической культуры. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | движения в прыжках, правильно приземляются. | ение допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | ний по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | взаимодействие в коллективе класса. | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 9. | Бросок теннисного мяча на дальность. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра. Развитие скоростно-силовых | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | способностей. | | упражнений. | ениями | | и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 10. | Бросок набивного мяча. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. | | | |
| 11. | Бросок | 1 | Бросок | Уметь | Взаимно | Самост | Умение | Проявляют | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние | | теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей. | метать из различных положений на дальность и в цель. | контролировать действия друга, уметь договариваться. | оценить свои действия и содержание обособленно выработать правилность или ошибочность результата | сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 12. | Равномерный бег | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться. | Самостоятельно оценить свои действия и содержание обособленно | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | ВЫНОСЛИВОСТИ | | | вызывать правильность или ошибочность результата. | | различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 13. | Чередование бега и ходьбы. | 1 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться. | Самостоятельно оценить свои действия и содержание работы обособленно вызывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 14. | Развитие выносливости. | 1 | Равномерный бег 6 мин. | Уметь бегать в | Взаимно контролировать | Самостоятельно | Осуществлять | Проявлять | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. | равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | ировать действия друга, уметь договариваться. | но оценивать свои действия и содержать обособленно выводить правильность или ошибочность результата. | продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 15. | Равномерный бег 7 мин. | 1 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержать обособленно выводить | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | правильность или ошибочность результата. | | х (нестандартных) ситуаций и условиях. | | | |
| 16. | Равномерный бег 8 мин. | 1 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обобщать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 17. | Чередование бега и ходьбы | 1 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега | Уметь бегать в равномерном | Знать правила подвижных | Вести дискуссию, | Эффективно сотрудничать | Проявлять положительные | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. | ом темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | ой игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | правил бно выража ть свои мысли. | ичать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | льные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 18-20. | Равномерный бег 9мин. | 3 | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестанда | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | системы • | | | ртных) ситуация х и условиях. | | | |
| 21. | Чередование бега и ходьбы. | 1 | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы • | Вести дискуссию, правил ьно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 22. | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе | Вести дискуссию, правил ьно выражать свои | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказыва | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | ходьбу с бегом. | органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | мысли. | ть поддержку другу. | упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 23. | Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Вести дискуссию, правилно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 24. | Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. | 1 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и | Уметь выполнять строевые команды, | Знать правила подвижной игры. | Вести дискуссию, правил | Эффективно сотрудничать со | Проявлять дисциплинированн | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | бно выражать свои мысли. | сверстниками, оказывать поддержку другу. | ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 25. | Ходьба по бревну на носках. | 1 | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 26. | Мост с помощью | 1 | ОРУ. Мост с | Уметь | Понима | Самост | Умение | Проявляют | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | и самостоятельно. | | помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | оатель но оценивать свои действия и содержание обособно выводить правил ьность или ошибочность результата | сплотит ься и взаимодействовать в коллективе класса. | ь дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 27. | Ходьба по бревну на носках. | 1 | Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособно | Умение сплотит ься и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | ых упражне ний. | вывать правил ьность или ошибоч ность результ . | | поставлен ных целей. | | | |
| 28. | Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. | 1 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособленно выводить правильность или ошибочность результата. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 29. | Вис завесом. | 1 | ОРУ с предметами. Вис | Уметь выполнять | Понимание и | Самостоятельно | Умение сплотит | Проявлять | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | завесом, .Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств | висы и упоры | исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых упражне ний. | но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать правил ьность или ошибоч ность результ ата | бся и взаимод ействова ть в коллект иве класса. | дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен ных целей. | | | |
| 30. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра. Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Понима ние и исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых | Самост оятель но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать | Умение сплотит бся и взаимод ействова ть в коллект иве класса. | Проявляют ь дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|------------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | упражнений. | правильность или ошибочность результата | | ных целей. | | | |
| 31. | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств. | Уметь выполнять висы и упоры | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обобщать правильно или ошибочность результата | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 32-34. | Висы. | 3 | ОРУ с предметами. На гимнастической | Уметь выполнять висы и | Понимание и исправл | Самостоятельно | Умение сплотиться и | Проявляют дисципли | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств | упоры | ение допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | оценивать свои действия и содержание обособить выводить правил или ошибочность результата | взаимодействовать в коллективе класса. | нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 35-36. | Перелезание через препятствие. | 2 | Перелезание через препятствие. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить выводить правил | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | ний. | бность или ошибоч ность результ ата | | целей. | | | |
| 37. | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. | 1 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить правильно или ошибочность результата. | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 38-39. | Опорный прыжок | 2 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. | Уметь лазать по гимнастической | Понимание и исправление | Самостоятельно оценив | Умение сплотиться и взаимодей | Проявлять дисциплинированн | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | стенке, выполнять опорный прыжок | допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | ать свои действия и содержание обособить правильность или ошибочность результата | ействовать в коллективе класса. | ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |
| 40. | Перелезание через препятствие. | 1 | ОРУ в движении. . Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок. | Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить правильность | Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|---|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | или ошибоч ность результ ата | | | | | |
| 41- 43. | Стойки и передвижения, повороты, остановка. | 3 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в | Уметь выполнять комбинаци и из освоенных элементов техники передвиже ний (перемеще ния в стойке, остановка, повороты. | Понима ние и исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых упражне ний. | Самост оятель но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать правил ьность или ошибоч ность результ ата | Умение сплотит ься и взаимод ействова ть в коллект иве класса. | Проявляют дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен ных целей. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------|---|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | баскетбол. | | | | | | | | |
| 44-49. | Ловля и передача мяча. | 6 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 50-55. | Ведение мяча. | 6 | Упражнения для рук и плечевого | Корректировка | Анализ своей | Согласованно | Потребность в | Оказывать | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | движений при ловле и передаче мяча. | деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | общении с учителем умение слушать и вступать в диалог. | бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 56-60. | Бросок мяча. | 5 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками. | Анализ своей деятельности; сравнение; классиф | Согласованно выполнять совместную деятельность | Потребность в общении с учителем умение | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстник | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | | икация; действия постановки и решения проблемы. | ность в игровых ситуациях. | слушать и вступать в диалог. | ам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 61-65. | Развитие ловкости. | 5 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | Уметь выполнять специальные беговые упражнения. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 66-70. | Игровые задания. | 5 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. | Уметь применять в игре защитные действия. | Анализ своей деятельности; сравнение | Согласованно выполнять совместную | Потребность в общении с учителем | Оказывать бескорыстную помощь | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|---------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | ие; классификация; действия постановки и решения проблемы. | тнюю деятельность в игровых ситуациях. | м Умение слушать и вступать в диалог. | своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 71-74. | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 4 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 75-78. | Акробатические упражнения. | 4 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. | Корректировка техники выполнения | Анализ своей деятельности; | Согласованно выполнять | Потребность в общении с | Оказывать бескорыстную | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | я упражнени й. Индивиду альный подход. | сравнен ие; классиф икация; действи я постано вки и решения проблем ы. | совмес тную деятель ность в игровы х ситуац иях. | учителе м Умение слушать и вступать в диалог. | помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 79. | Развитие гибкости. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Индивидуальный. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и. | | вки и решения проблемы. | иях. | диалог. | язык и общие интересы. | | | |
| 80-81. | Развитие силовых способностей | 2 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой | Корректировка техники выполнения упражнений. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат. П/И | | | | | | | | |
| 82-83. | Развитие координационных способностей | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнения. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 84-85. | Упражнения на равновесие. | 2 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с | Корректировка техники выполнения упражнения. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием | Контролировать учебные действия, аргуме | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | | учебно о матери ла и поставле нной учебной целью. | нтиров ать допуще нные ошибк и. | ками и педагога ми. | находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 86 | Развитие ловкости. | 1 | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Пионербол». | Корректировка техники выполнения упражнения. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебног о материала и поставленной учебной целью. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 87-88. | Развитие координационны | 2 | ОРУ, СУ..Специальные | Корректировка | Преобразовывает | Контролировать | Осуществлять | Проявлять | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | х способностей. | | беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Пионербол. | техники выполнения упражнений. | в модели соответствия с содержанием учебного материала и постановкой учебной целью. | ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 89. | Преодоление препятствий. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Уметь демонстрировать | Уметь демонстрировать физическую кондицию. | Преобразовывать модели соответствия с содержанием учебного материала и постановкой | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | физические кондиции. | | нной учебной целью. | и. | | (нестанда ртных) ситуация х и условиях. | | | |
| 90- 91. | Развитие выносливости. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректир овка техники бега. | Преобра зовыват ь модели в соответс твии с содержа нием учебног о материа ла и поставле нной учебной целью. | Контро лирова ть учебны е действ ия, аргуме нтиров ать допуще нные ошибк и. | Осущест влять продук тивное взаимод ействие между сверстни ками и педагога ми. | Проявляют ь положите льные качества личности и управлять своими эмоциями в различны х (нестанда ртных) ситуация х и условиях. | | | |
| 92- 93. | Переменный бег. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Уметь демонстри ровать физически е кондиции. | Преобра зовыват ь модели в соответс твии с | Контро лирова ть учебны е действ | Осущест влять продук тивное взаимод ействие | Проявляют ь положите льные качества личности | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | | содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | ия, аргументировать допущенные ошибки. | между сверстниками и педагогами. | и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 94-95. | Кроссовая подготовка. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Стремление выполнять социальные значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | обществ у; приобре тению новых знаний и умений. | | | условиях. | | | |
| 96- 97. | Развитие силовой выносливости. | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и Перелезание. Бег 1000 метров. | Тестирова ние бега на 1000 метров. | Стремле ние выполня ть социаль но значиму ю и социаль но оценива емую деятельн ость, быть полезны м обществ у; приобре тению новых | Соглас ованно выполн ять совмес тную деятель ность в игровы х ситуац иях. | Осущест влять продук тивное взаимод ействие между сверстни ками и педагога ми | Проявляют ь положите льные качества личности и управлять своими эмоциями в различны х (нестанда ртных) ситуация х и условиях. | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | знаний и умений. | | | | | | |
| 98. | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). | Уметь демонстрировать темп бега. | Стремление выполнять социально значимую и социально оценчиваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 99. | Высокий старт. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | Уметь демонстрировать | Стремление выполнять | Согласованно выполнять | Осуществлять продукт | Проявляют положительные | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. | технику высокого старта. | ть социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | ять совместную деятельность в игровых ситуациях. | ивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | льные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 100. | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Стремление выполнять социально значимую и | Согласованно выполнять совместную деятельность в | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни | Проявлять положительные качества личности и управлять | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | | социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | игровых ситуациях. | ками и педагогами | своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | | |
| 101-102. | Развитие скоростных способностей. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | ость, быть полезны м обществ у; приобре тению новых знаний и умений. | | | (нестанда ртных) ситуация х и условиях. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|------------------|---|-------------------|
| 1 | Литература для учителя | |
| | 1.Поурочные разработки по физкультуре : 4 класс : - М . ВАКО , 2010 . | |
| 2 | Литература для ученика | |
| | Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2009 | |
| 3 | Технические средства обучения | |
| | 3.1 Компьютер (ноутбук) | |
| | 3.2 Мультимедийный проектор | |
| | 3.3 Экран | |
| | Веб камера | |
| 4 | Электронные образовательные ресурсы | |
| | Наименование сайтов | |
| | Наименование электронных пособий | |