

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 615 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБОУ НОШ № 615
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 20.08.2020 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ НОШ № 615
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Е.М. Смирнова

Приказ от 24.09.2020 № 183

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
ГБОУ НОШ № 615
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2020 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету Физическая культура

для 4 класса
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Данилова Ольга Васильевна
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класса.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 29 декабря 2014 г. № 1643), с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования:

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями).
- Приказ Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015».
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (с изменениями).
- Образовательная программа ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург.
- Учебный план ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург на 2016-2017год.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- 1) *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учебник. для общеобразоват. организаций. В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
- 2) *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, 102 ч в 4 классе (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
------------------	---	-------------------

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5	Скамейка гимнастическая	
5.1	Комплект тренажеров “Тисса”	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, детский	Ф
5.4	Палка гимнастическая, клюшки для флорбола, палки для скандинавской ходьбы	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли, кубики	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	Средства первой помощи	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 2008.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008г.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. Вако, 2012.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ.

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе				14	10	6

лежа, согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	160 – 170	136 – 159	120 – 135	153 – 142	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта,	5,6 – 5,4	6,0 – 5,7	6,6 – 6,1	6,1 – 5,8	6,6 – 6,2	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Плавание	50м	25м	15м	40м	15м	10м

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Знания о физической культуре.

Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа дыхания и сердечно-сосудистой системы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Способы саморегуляции и самоконтроля. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Их связь с физическим развитием.

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время длительного бега. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в 3 уступами; из колонны по 1 в колонну 3 и 4 в движении с поворотом.

Акробатические упражнения: кувырок назад, с 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, комбинация из освоенных элементах.

Упражнения на равновесие: ходьба большими шагами и выпадами по бревну; повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на колене.

Висы: вис завесом; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис прогнувшись на гимнастической стенке; поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке; подтягивание в висе.

Лазанье и перелазанье: лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелазанье через скамейку и горку матов.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов: скок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Легкая атлетика

Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Круговая эстафета с бегом на скорость.

Прыжки в длину с места и с разбега способом “согнув ноги”, многоскоки. Прыжки в высоту способом ‘перешагивание’.

Метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы; от груди; снизу. Кроссовая подготовка: медленный равномерный бег до 7 мину; старт “группой”, бег по пересеченной местности; кросс 1 км, 2 км.

Спортивные игры.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Плавание: упражнения на всплытие, лежание. Техника плавание кролем на спине: скольжение на спине; скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Техника плавания кролем на груди: скольжение на груди с последующим движением ногами: движение руками; согласование движений рук и ног с дыханием; старты и повороты; проплывание отрезков 25-50м.

Подвижные игры: «Зайцы без логова»; «Удочка»; «Кто обгонит»; «Через кочки и пенечки»; «Метко в цель»; «Наступление»; «Кто обгонит»; «Кто дальше бросит»; «Вызов номеров»; «Защита укреплений»; «Волк во рву»; «Пустое место»; «К своим флажкам». «Кузнечики», «Попади в мяч», «День и ночь». Эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4

2	Легкая атлетика.	35
3	Подвижные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Кроссовая подготовка	10
6	Спортивные игры	20
	Всего часов:	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 - класс

№ Урока	Наименование разделов и тем	Тип/форма урока	Планируемые результаты			Средства обучения и ИКТ	Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД метапредметные	УУД личностные			планируемая	фактическая
<p><u>I- четверть</u> Лёгкая атлетика-11ч Спортивные игры-6ч Подвижные игры - 9ч Основы знаний-1ч</p>									
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуре. Игра: “Пионербол”.	Вводный	Знать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Презентация: “Легкая атлетика. Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре”.	Опрос		
2	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	Совершенствование	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, умения контролировать скорость.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. осуществлять взаимный контроль совместной деятельности.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Стойки, фишки, мел	Наблюдение		
3	Подвижные игры: “День и ночь”, “Охотники и утки”.	Игровой	Знать правила подвижных игр: “День и ночь”, “Охотники и утки”.			Мячи резиновые	Наблюдение		

4	Бег 60м на время. Медленный равномерный бег.	Контроль- ный	Иметь представле- ние о том как про- водится тестирова- ния бега на 60 м с высокого старта, наблюдать за сво- им физическим состоянием за счёт отслеживания из- менений показате- лей развития фи- зиического качества.	.Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундамер, мел, мяч футбольный, мяч волейбольный	Тестиро- вание		
5	Техника метания малого мяча с разбега.	Обучение новому материалу	Иметь представление о технике метания малого мяча с разбега.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Малые мячи, футбольный и волейбольный мячи.	Наблюде- ние		
6	Подвижные игры: “Охотники и утки”, “Борьба за знамя”.	Игровой	Иметь представление о правилах игры: “Борьба за знамя”. Знать правила игры: “Охотники и утки”.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохра- нять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Мяч волейбольный, флажки.	Наблюде- ние		
7	Метание малого мяча на дальность с разбега.	Контроль- ный	Выполнять метание малого мяча с разбега на высоком	Умение характери- зовать, выполнять задание в соответствии с	Формирование и проявление положительных	Малые мячи, футбольный и волейбольный мячи.	Наблюде- ние		

8	Медленный равномерный бег по пересеченной местности.	Закрепление	Проявлять качества силы, выносливости, умения контролировать скорость передвижения при беге по пересеченной местности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.	Футбольный и волейбольный мячи.	Наблюдение
9	Подвижные игры: "Подвижная цель", "Борьба за знамя".	Игровой	Иметь представление о правилах игры: "Подвижная цель". Знать правила игры: "Борьба за знамя".	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Мел, малые мячи для метания, футбольный, волейбольный мяч, скакалки.	Наблюдение
10	Бег 1000м по пересеченной местности	Комбинированный					Наблюдение
11		Контрольный	Проявлять качества выносливости, умения контролировать скорость передвижения при беге по пересеченной местности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Футбольный и волейбольный мячи.	Тестирование
12	Прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Игровой	Выполнять упражнение на высокой скорости.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать	Скакалки, мячи резиновые.	Наблюдение
13	Подвижные игры: "Подвижная цель", "Удочка".	Контрольный	Знать правила игр: "Подвижная цель", "Удочка".	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Скакалка, малые мячи.	Тестирование
14	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	Обучение новому материалу	Уметь организовать игры			Рулетка, футбольный и волейбольный мячи.	Наблюдение
15	Низкий старт. Бег с низкого старта.						

16	Подвижные игры: “Перестрелы”, “Подвижная цель”.	Игровой	со сверстниками. Выполнять прыжки в длину с места на высоком техническом уровне и с максимальным результатом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	правилам безопасного поведения.	Стойки, фишки.	Наблюдение
17		Соревнование	Иметь представление о технике бега с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольный мяч, малые мячи.	Выполнение нормативов.
18	Метание малого мяча в цель с расстояния 6м.	Контрольный	Проявлять качества силы, быстроты.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Малые мячи, обруч, фишки.	Наблюдение
19	Челночный бег 3x10м.	Игровой	Знать правила игр: “Перестрелы”, “Подвижная цель”. Уметь организовать игры со сверстниками.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундамер, кубики, мячи.	Наблюдение
20	Подвижные игры: “Мини-футбол”, “Флорбол”.	Комбинированный	Выполнять метание малого мяча в цель на высоком техническом уровне и с максимальным результатом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Футбольный мяч, клюшки и мячик для флорбола.	Наблюдение.
21	Стойки и перемещения баскетболиста.	Закрепление	Проявлять качества силы, скорости, умения контролировать скорость передви-			Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.

22	Передачи и ловля мяча в баскетболе.	Соревнование	жения при челночном беге	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	на основе представлений о нравственных нормах.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
23	Эстафеты с элементами баскетбола, подвижная игра: "Мяч капитану".	Обучение новому материалу	Знать правила игр: "Мини-футбол", "Флорбол". Уметь организовать игры со сверстниками.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
24	Ведение мяча с низким отскоком.	Обучение новому материалу	Выполнять стойки и перемещения баскетболиста	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
25	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	Обучение новому материалу	высоком техническом уровне. Проявлять качества: ловкости		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
26	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	Соревнование	быстроты, выносливости. Выполнять передачи и ловлю мяча на высоком техническом уровне. Проявлять качества: ловкости			Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
27	Эстафеты с элементами баскетбола, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Закрепление	быстроты, выносливости.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.
	Бросок мяча в кольцо двумя руками.	Обучение новому материалу	Выполнять эстафеты с элементами баскетбола на высоком техническом уровне.			Баскетбольные мячи, фишки.	Опрос
28	Бросок мяча в кольцо одной рукой.	Обучение новому материалу	Иметь представле-			Баскетболь-	

29	Подвижная игра: “Мяч капитану”. Основы знаний. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы.	у	ние о технике ведения мяча с низким отскоком.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	ные мячи, фишки.		
30	II четверть. Спортивные игры-2ч Легкая атлетика-2ч Гимнастика- 10ч		Иметь представление о технике ведения мяча с изменением скорости и направления движения.			Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение.	
31	Подвижные игры-6ч Основы знаний- 1ч. Передачи мяча одной рукой. Подвижная игра: “Мяч капитану”.	Обучение новому материалу	Проявлять качества силы, быстроты, ловкости, выносливости.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		Наблюдение.	
32		Обучение новому материалу	Выполнять броски мяча в кольцо двумя руками на высоком техническом уровне.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение	
33	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки.		Иметь представление о технике выполнения броска мяча в кольцо одной рукой.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение	
34	Подвижные игры: ”Гонка баскетбольных мячей”, “Мяч капитану”.	Игровой	Иметь представление о правилах игры: “Мяч капитану”, Работе органов дыхания и сердечно –сосудистой системы.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её		Баскетбольные мячи, фишки.	Сдача норматива	
35	Бег на скорость с высокого старта.	Закрепление			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Кубики, фишки, эстафетные палочки.	Наблюдение	
36		Контрольный						

37	Челночный бег 3x10м.	Ролевой		осуществления. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	нормах. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Кубики, фишки, эстафетные палочки.	Наблюдение	
38	Подвижные игры: "Попади в кольцо", "Гонка баскетбольных мячей".	Комбинированный	Иметь представление о технике передачи одной рукой. Знать правила игры: "Мяч капитану".	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Баскетбольные мячи, фишки.	Наблюдение	
39	Акробатика. Перекаты в группировке, кувырки вперед.	Обучение новому материалу	Иметь представление о технике броска мяча в кольцо после ведения и остановки.			Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблюдение	
40	Акробатика. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Иметь представление о правилах игры "Гонка баскетбольных мячей", знать правила игры: "Мяч капитану".		Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблюдение	
41	Подвижная игра: "День и ночь". Основы знаний.	Закрепление	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, умения контролировать скорость на отрезках 10-15м.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		Презентация:	Наблюдение	
42	Акробатика. "Мост" из положения лежа на спине. Комбинация из акробатических элементов.	Соревнование	Проявлять качества силы, быстроты, умения	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблюдение	
43	Комбинация из акробатических элементов: кувырок назад, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, "мост".	Игровой	Проявлять качества силы, быстроты, умения			Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблюдение	

44	Подвижные игры: “Пустое место”, ”Попади в кольцо”.	Обучение новому материал у	контролировать скорость.	достижения. Умение управлять эмоциями при общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие,		Мячи, кубики, фишки, скакалки.	Наблю- дение
45			Знать правила игры ”Гонка баскетбольных мячей”, иметь представление о	сдержанность, представитель- ность.			
46	Опорный прыжок на горку матов в упор на колени.	Закрепле- ние	правилах игры “Попади в кольцо”.	Принимать и сохра- нять цели и задачи учебной деятельнос- ти, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблю- дение
47	Опорный прыжок на горку матов в упор на колени, переход в упор присев и соскок вперед.	Игровой	Выполнять пере- каты в группиров- ке и кувырки на высоком техни- ческом уровне.		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Маты, резиновые мячи, фишки.	Наблю- дение
48	Подвижные игры: “Белые медведи”, ”День и ночь”.	Обучение новому материал у	Иметь представле- ние о технике выполнения кувырка назад. Иметь представле- ние	Умение техниче- ски правильно выполнять двигательные действия.		Мячи, кубики, фишки, скакалки.	Наблю- дение
49	Ходьба по бревну на носках, широкими шагами. Прыжки на 90 градусов.	Обучение новому материал у	Проявлять качес- тва силы, ловкост- ти, быстроты во время выполнения акробатических упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстни- ками и взрослыми, сохранять хладнокро- вие, сдержанность, рассудительность.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Скамейки, мячи, фишки.	Наблю- дение
	Ходьба по бревну на носках, выпадами. Прыжки на 180 градусов, опускание в упор на колени.	Ролевой	Выполнять “мост” из положения лежа на спине и	Принимать и сохра- нять цели и задачи учебной деятельнос- ти, определять наибо-	Осознавать личный	Скамейки, мячи, фишки.	Наблю- дение

50	Подвижные игры: “Шишки, желуди, орехи”, “Белые медведи”.	Обучение новому материалу	комбинацию из акробатических элементов на высоком техническом уровне. Знать правила игр: “Пустое место”, “Попади в кольцо”. Уметь провести игры со сверстниками.	более эффективные способы достижения результата. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Мячи, кубики, фишки, скакалки.	наблюдение	
51	Из виса стоя присев толчком двух ног, перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись.	Контрольный			Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Перекладины, маты, мячи.		
52	Из виса стоя присев толчком двух ног, перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание в вис стоя и обратно.	Комбинированный	Иметь представление о технике выполнения опорного прыжка в упор на колени. Выполнять опорный прыжок на горку матов в упор на колени, переход в упор присев и соскок вперед на высоком техническом уровне. Знать правила игр: “Белые медведи”, “День и ночь”. Уметь провести игры со сверстниками. Уметь выполнять упражнения на скамейке, сохра-	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Перекладины, маты, мячи.	Наблюдение	
53	Подвижные игры: “Мяч ловцу”, “Перестрелы”. Основы знаний. Влияние физических упражнений, закаляющих процедур и режима дня на укрепление здоровья.	Игровой			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Скамейки, мячи, фишки.	Наблюдение	
54	III четверть							
55	Спортивные игры- 8ч Гимнастика- 4ч Подвижные игры-10ч Легкая атлетика-4ч Кроссовая подготовка-10ч.	Закрепление		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		Кубики, волейбольные мячи, стойки.	Наблюдение	
56								
57						Мел, фишки,		

58	Зарядка. Подвижные игры: "Третий лишний", "Колдунчики".	Обучение	ня равновесие.	рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	мячи волейбольные, обручи.	Наблюдение	
59	Медленный равномерный бег 6 мин.	Закрепление	Уметь выполнять упражнения на скамейке, сохраняя равновесие.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Маты, фишки, мячи волейбольные обручи.	Наблюдение	
60	Преодоление небольших препятствий во время длительного бега.	Игровой	Знать правила игр: "Шишки, желуди, орехи", "Белые медведи". Уметь организовать игры со сверстниками.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Стойки, фишки, мячи волейбольные обручи.	Тестирование.	
61	Старт "группой". Медленный бег 7 мин.	Закрепление	Осваивать технику упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двух ног, перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Рулетка, фишки, мяч.	Наблюдение	
62	Подвижные игры: "Борьба за знамя" "Биатлон".	Закрепление	Выполнять упражнения на перекладине: из виса стоя присев толчком двух ног, перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись на выском техническом уровне.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Секундамер, малые мячи, кубики.	Наблюдение	
63	Бег на дистанцию 1,5 км.	Контрольный	Знать правила игр: "Мяч ловцу", "Перестрелы".			Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
64	Бег с препятствиями.	Обучение новому материалу			Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных	Набивные мячи,	Наблюдение	
65								

66	Длительный бег 8 мин.	Обучение новому материалу	Уметь организовать игры со сверстниками.	опыта.	ситуациях.	фишки, стойки.	Наблюдение	
67	Правила безопасности на занятиях волейболом. Стойка и передвижение волейболиста.	Закрепление		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
68	Волейбол. Верхняя передача (над собой, об стенку).	Обучение новому материалу	Знать правила игр: "Третий лишний", "Колдунчики". Уметь организовать игры со сверстниками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Сдача нормативов	
69	Волейбол. Верхние передачи в парах.	Совершенствование	Уметь распределять силы по дистанции.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Сдача нормативов.	
70	Волейбол. Нижняя передача мяча над собой.	Игровой	Уметь распределять силы по дистанции.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
71	Волейбол. Нижняя передача мяча об стену.	Контрольный	Осваивать технику выполнения сарта 'группой'. Уметь распределять силы по дистанции.			Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
72	Подвижная игра: "Пионербол".	Контрольный	Знать правила игр: "Борьба за знамя"		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
	Выполнение верхних передач через сетку в						Наблюдение	

73	парах. Тестирование верхних передач об стену.	Совершенство	“Биатлон”. Уметь организовать игры со сверстниками.		на основе представлений о нравственных нормах.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	ение	
74	Нижние передачи.	Игровой	Уметь распределять силы по дистанции.		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
75	Верхние и нижние передачи в парах.	Совершенство	Уметь правильно преодолевать препятствия. Уметь распределять силы по дистанции.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
76	Подвижные игры: “Перестрелки”, “Пионербол”.	Закрепление	Правильно выбрать тактику бега. Уметь распределять силы по дистанции.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Волейбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение	
77	Акробатика. Повторение пройденных элементов.	Ролевой	Знать правила безопасности на занятиях волейболом. Осваивать технику стойки передвижение волейболиста.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Маты, стойки, кубики.	Наблюдение	
78	Составление акробатической комбинации.	Закрепление	Уметь выполнять верхние передачи над собой и об стену.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать	Маты. Ключки и мяч для флорбола.	Наблюдение	
	Упражнения на равновесие, лазанья и переползания.	Игровой	Осваивать технику	Давать объективную	людям, следовать	Скамейки, маты,	Наблюдение	

79	Полоса препятствий. Приемы саморегуляции движений.	Контроль ный	верхней передачи. Выявлять характерные ошибки при выполнении.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	правилам безопасного поведения.	набивные мячи.	Тестирование
80	Подвижные игры. Эстафеты с элементами переползания и лазанья.	Закрепление	Иметь представление о технике выполнения передачи мяча снизу на себя.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Скамейки, маты, шведские стенки. Презентация: Приемы саморегуляции движений. Маты, стойки, малые мячи, фишки, стойки.	Наблюдение
81	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	Закрепление	Овладевать техникой выполнения нижних передач.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.			Тестирование
82	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Движение в полете.	Контроль ный				Мячи, фишки, стойки.	Наблюдение
83		Игровой	Знать правила игры: "Пионербол". Уметь организовать игру со сверстниками.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.		Маты, мячи, фишки, стойки.	
84	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Приземление.	Соревнование	Уметь выполнять верхние передачи.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		
85		Комбинированный	Уметь выполнять нижние передачи над собой.			Маты, малые мячи, скакалки.	Опрос
86	Прыжки в длину с разбега на результат.			Умение управлять	Развитие самостоятельности и		Наблюдение

87	Подвижные игры, эстафеты. Челночный бег 3х10м. Метание в цель.		Выполнять передачи на хорошем техническом уровне.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Маты, малые мячи, скакалки.	ение	
88		Комбинированный	Знать правила игр: “Перестрелка”, ”Пионербол”.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Малые мячи, скакалки.	Наблюдение	
89	Подвижные игры: “Пионербол”, “Перестрелы”. Основы знаний. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестированием физических качеств.	Повторения, закрепления	Уметь организовать игры со сверстниками. Уметь выполнять акробатические элементы на высоком техническом уровне.	Умение выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундамер, мяч резиновый.	Тестирование	
90		Совершенствование	Проявить творческий потенциал при создании акробатической комбинации.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		Наблюдение	
91	IV четверть Кроссовая подготовка-4ч Легкая атлетика-8ч Подвижные игры-8ч Спортивные игры-4ч	Повторения, закрепления	Уметь выполнять упражнения на равновесие, лазанья, переползание.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный		Наблюдение	
92	Подвижные игры: мини-футбол, флорбол. Основы знаний. Приемы саморегуляции движений.	Контрольный	Выполнять упражнения на равновесие,			Мячи, кубики, фишки.	Наблюдение	
93	Бег по пересеченной местности. Марш-	Игровой				Секундамер,	Тестирование	

94	бросок 1,5 км.	Закрепление	переползание, лазанье на высоком техническом уровне.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	мяч футбольный и резиновый.	Наблюдение
95	Преодоление небольших препятствий во время бега по пересеченной местности.	Закрепление	Выполнять упражнения на равновесие, переползание, лазанье на высоком техническом уровне.	Выполнять упражнения на равновесие, переползание, лазанье на высоком техническом уровне.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундамер, мяч футбольный и резиновый.	Наблюдение
96	Кросс 1,5км.	Контрольный	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне.	Выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундамер, мяч футбольный и резиновый	Наблюдение
97	Кросс 2 км.	Игровой	Выполнять упражнения на высоком техническом уровне и с максимальным результатом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Секундамер, мяч футбольный и резиновый	Наблюдение
98	Подвижные игры: "День и ночь", "Ловля мяча".	Закрепление	Осваивание техники движения в полете во время прыжка в длину способом "согнув ноги".	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Секундамер, мяч футбольный и резиновый	Наблюдение
99	Метание малого мяча на дальность с места.	Закрепление	Осваивать технику движений ног при приземлении в прыжках в длину способом "согнув ноги".	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям,	Малые мячи. Скакалки.	Наблюдение
100	Разбег в метании мяча на дальность.	Закрепление	Выполнять	Выполнять	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям,	Малые мячи. Скакалки.	Наблюдение
101	Метание малого мяча с разбега на результат.	Игровой	Выполнять	Выполнять	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям,	Малые мячи. Скакалки.	Наблюдение

102	<p>Подвижные игры: "День и ночь", "Охотники и утки".</p> <p>Футбол. Передачи мяча.</p> <p>Футбол. Ведение мяча.</p> <p>Футбол. Удар по воротам.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в футбол.</p> <p>Подвижные игры "Борьба за знамя", футбол.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Финиширование.</p>	<p>Игровой</p> <p>Закрепление</p> <p>Контрольный</p> <p>Игровой</p> <p>Соревнование</p> <p>Игровой</p> <p>Соревнование</p>	<p>прыжки в длину с разбега на высоком техническом уровне. Знать правила игры в воде: "Ловля мяча", "Пятнашки с мячом". Уметь организовать игры со сверстниками. Выполнять челночный бег 3x10м на высоком техническом уровне и с высокой скоростью. Знать правила игр: "Пионербол", "Перестрелы". Уметь организовать игры со сверстниками.</p>	<p>осуществления.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p>	<p>следовать правилам безопасного поведения. Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать</p>	<p>Малые мячи. Скакалки.</p> <p>Мячи, скакалки.</p> <p>Футбольные мячи, фишки.</p> <p>Футбольные мячи, фишки.</p> <p>Футбольные мячи, фишки.</p> <p>Футбольные мячи, фишки.</p> <p>Флажки, футбольный мяч.</p> <p>Секундамер,</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p>
-----	--	--	--	---	--	---	---

<p>Бег с высокого старта 30м на скорость.</p> <p>Подвижные игры: "Перестрелка", "Шишки, желуди, орехи".</p> <p>Бег 1000м.</p> <p>Подвижные игры: "Кто быстрее?", "Охотники и утки".</p> <p>Бег на скорость 60м.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Подвижные игры по выбору учащихся.</p> <p>Подведение итогов. Подвижные игры.</p>	<p>Ролевой.</p> <p>Игровой.</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Знать правила игр: мини-футбола, флорбола. Знать приемы саморегуляции движений.</p> <p>Знать как выполняется марш-бросок. Развивать физическое качество – выносливость.</p> <p>Знать технику преодоления препятствий на пересеченной местности. Развивать физическое качество – выносливость.</p> <p>Знать технику бега по пересеченной местности. Уметь</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения</p>	<p>личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и</p>	<p>резиновые мячи.</p> <p>Секундамер, резиновые мячи.</p> <p>Волейбольный мяч, скакалки.</p> <p>Секундамер, волейбольный мяч.</p> <p>Секундамер, волейбольный мяч.</p> <p>Секундамер, волейбольный мяч, эстафетные палочки.</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--

			<p>правильно распределять силы по дистанции.</p> <p>Знать технику бега по пересеченной местности. Уметь правильно распределять силы по дистанции.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости во время игры.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, ловкости во время метания малого мяча. Знать технику выполнения разбега при метании мяча.</p> <p>Знать технику выполнения разбега при метании мяча.</p>	<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта</p> <p>Умение характеризовать выполнение задания в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных</p>	<p>Секундамер, волейбольный мяч, эстафетные палочки.</p> <p>Секундамер, волейбольный мяч, эстафетные палочки.</p>		
--	--	--	---	---	--	---	--	--

			<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости во время игры.</p> <p>Осваивать технику футбольных передач. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Осваивать технику ведения мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Знать технику удара по воротам в футболе. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости во время игры.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p>	<p>ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>ловкости во время игры</p> <p>Осваивать технику передач, ведения мяча и удар по воротам во время игры.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, ловкости во время бега с высокого старта на скорость.</p> <p>Знать правила игр: "Перестрелка", "Шишки, желуди, орехи". Уметь организовать игры со сверстниками</p> <p>Знать технику бега на 1000м. Уметь</p>	<p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Давать объективную</p>	<p>личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>Знать как подводить итоги года.</p>	<p>сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на</p>	<p>следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения</p>	<p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

			<p>упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

					<p>лений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения..</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--