
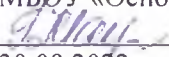


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6»
Петропавловск - Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)

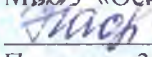
РАССМОТРЕНО

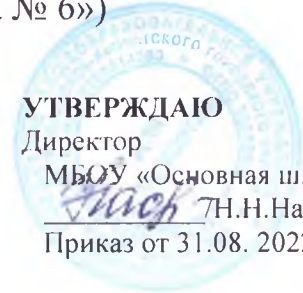
Методическим объединением
учителей начальных классов
МБОУ «Основная школа № 6»
(протокол от 25.08.2022 № 1)
Руководитель МО
 Т. В. Кулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Основная школа № 6»
 Г. Н. Мамаева
30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Основная школа № 6»
 Т. Н. Надеждина
Приказ от 31.08.2022 № 82



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Юшина А. С.,

Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, пп. 9, 10);

2. ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);

3. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями стандарта начального общего образования;

4. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для детей с ЗПР (вариант 7.1)

5. Учебный план МБОУ «Основная школа № 6» на 2022-2023 учебный год;

6. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования.

Программа реализуется на основе УМК, созданного под руководством

А.Н. Каинов, Г.И. Курьеров. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ Сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016.-169с.

Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/ Сост. А.Ю, Патрикеев. – М.:ВАКО, 2015.- P13 -48с. – (Рабочие программы).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориен-

тирования 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.

Рабочая программа для 4 классов рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в спортивном зале и отсутствием подготовленной спортивной площадки, с недооснащением общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

- гимнастика с основами акробатики (упражнения на перекладине);
- лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на данные упражнения, равномерно распределено на другие темы по гимнастике и спортивным играм.

Часы вариативной части программы распределены на подвижные игры на основе волейбола и баскетбола.

Всего: 102 часов.

Базовая часть -78 часов.

Вариативная часть -24 часов.

Примерный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит 102 учебных часов для обязательного изучения курса физическая культура в 4 -А классе основной школы из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом школы, расписанием занятий и производственным календарём в 2022-2023 учебном году в 4-м классе будет проведено 102 часа.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются на уроках и заносятся в классный журнал. На основе мониторинга результатов данных тестов строится работа по развитию физических качеств.

Программа предусматривает использование соревновательного метода, метода круговой тренировки, поискового метода, групповой технологии, технологии создания успеха, работу по индивидуальным карточкам.

Программа включает в себя домашние задания в виде изучения и подготовки творческих работ по темам теоретического курса, а так же: «Биографии известных российских спортсменов» по изучаемым разделам программы, ведение дневника здоровья (дневник самоконтроля).

4 «А» класс является начальным общеобразовательным. Разработанная программа предполагает обучение учащихся, имеющих различные учебные возможности, психологические и физиологические особенности, в том числе и обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, низким уровнем мотивации к учебе, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Со стороны таких детей наблюдается нарушение памяти, внимания, работоспособности, моторики, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность. Они имеют специфические нарушения в развитии познавательной и эмоционально-волевой сферы.

В связи с этим, основными задачами обучения учащихся с ЗПР является:

1) активизация познавательной деятельности учащихся; 2) повышение уровня развития обучающихся; 3) нормализация учебной деятельности; 4) коррекция недостатков эмоционально-личностного развития.

Работа с указанной категорией обучающихся направлена на компенсацию недостатков семейного воспитания детей, устранение нарушений их работоспособности и произвольной регуляции деятельности, охрану и укрепление физического и нервно-психического здоровья.

В целях коррекции отклонений в развитии учащихся с ЗПР, а также для **эффективной работы со слабоуспевающими обучающимися** предполагается использовать следующие формы и методы работы:

лично – ориентированный подход: дифференцированные физические нагрузки, дополнительные корригирующие упражнения;

организация самостоятельной дифференцированной работы в группах, в парах или индивидуально;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;

- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребёнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;

- стимуляция осмысления ребёнком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;

- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приёмов и средств, способствующих как общему развитию ребёнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

В освоении физической культуры присутствуют три взаимосвязанные линии образования:

1. Овладение ребёнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Знания о здоровье, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

2. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) с помощью корригирующих упражнений для отдельных частей тела. Стремление к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура. 4 класс»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373). Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.3.Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Знания о физической культуре

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

1.4. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки:

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Поднимание туловища за 30 (сек)	19	17	15	17	15	13

2. Содержание учебного курса «Физическая культура. 3 класс»

№ п/п	Основное содержание по разделам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
1	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>(В процессе урока).</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>

<p>2</p>	<p>Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Техника высокого старта, равномерный бег с последующим ускорением, дистанция 30 и 60 м на время, челночный бег 3 x 10 м, длительный бег в равномерном темпе, стартовое ускорение, финиширование, пробегать дистанцию за 6 мин. Прыжки: с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в длину с места и высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы; Броски большого мяча снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой. Метание: малого мяча на меткость и дальность из-за головы. (21 час)</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>3</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: <i>Движения и передвижения строем:</i> построение в шеренгу и колонну; повороты «Кругом! Раз-два!», перестроение в две и три шеренги. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, 2 кувырка слитно; мост из положения лежа, стойка на лопатках; акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад, выход в стойку на лопатках, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Снарядная гимнастика: лазанье по канату в</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий.</p> <p>(18ч)</p>	
4	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Быстро по местам!», «Конники-спортсмены», «Смена мест», «Посадка картофеля», «Совушка», «Бой петухов», «Командные хвостики» «Прокати быстрее», «Перетяжка парами», «Чехарда», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Салки- дай руку», «Салки с мячом», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Удочка», «Лиса и куры», «Пустое место», «Мяч соседу», «Попади в мяч», «Волшебники», «Вышибалы», «Воробьи - вороны», «Воздух, вода, земля», «Охотники и утки», «Перетяжка парами», «Разведчики», «Волк во рву», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>(18ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
5	<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p><i>Волейбол:</i> броски и ловля мяча на месте в парах, тройках, кругах, через сетку, подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; верхняя передача мяча через сетку; передачи мяча с набрасыванием на месте в парах, передачи мяча в парах на месте, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача. Игры: «Светофор», «Школа мяча», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «Два мяча на поле», «Защита квадрата», «Кто дальше», «Снайперы», «Пионербол», «Мини-волейбол».</p> <p>(23 ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p>6</p>	<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Попади в обруч». Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). <i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и броски мяча, передачи мяча; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». (22 ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
----------	--	---

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№ ур ок а	Дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Примечание
	П	Ф			предметные	Метапредметные	Личностные	
I четверть – 24ч. Легкая атлетика (11 часов)								
1			<u>Инструктаж по ТБ.</u> Дневник самоконтроля Ходьба и бег. «Волшебники»	Открытие новых знаний.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики, вести дневник самоконтроля Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому	
2			Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 30, 60 м. - учет. Подвижная игра «Салки»	Урок развивающего контроля	Бегать на короткую дистанцию с максимальной скоростью Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 и 60м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
3			Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3*10м- учет.	Урок развивающего контроля	Знать технику челночного бега. Правильно выполнять основные	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Проявление особого интереса к новому, содержанию	

			Подвижная игра «Невод».		движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 3*10м.	<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	занятий; проявление учебных мотивов;	
4			Бег в равномерном темпе. Бег 6 мин. Подвижная игра «Воздух, вода, земля»	рефлексия	Ходить под счёт. Длительно бегать в медленном темпе Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	
5			Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка».	рефлексия	Знать разновидности прыжков Выполнять прыжки на скакалке.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Проявление учебных мотивов;	
6.			Прыжки со скакалкой. Прыжки через препятствия. Эстафеты	рефлексия	Знать разновидности прыжков Выполнять прыжки на скакалке и через препятствия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	
7			Прыжок в длину с места. –учет. Игра «Лисы и куры».	Урок развивающ его контроля	Знать технику прыжка в длину с места Выполнять прыжок в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	Проявление учебных мотивов;	

					длину с места	Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
8.			Метание малого мяча на меткость, дальность. Броски мяча 1 кг. «Точно в мишень».	рефлексия	Знать основные движения в метании; Метать мячи на меткость с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;		
9. 10			Метание малого мяча на дальность. Броски мяча 1 кг «Бросай далеко -собирай быстрее». 9-закрепление 10-учет	Урок развивающ его контроля	Знать технику метания мяча на дальность с места. Метать мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
11			Броски большого мяча (1кг) – учет. «Попади в мяч», «Метатели»	Урок развивающ его контроля	Знать технику бросков большого мяча разными способами Выполнять броски большого мяча разными способами на максимальное расстояние	Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;		
Подвижные игры (7часов)									
12			<u>Инструктаж по ТБ.</u> <u>Характеристика основных способов регулирования</u>	Урок развивающ его контроля	Знать правила поведения на уроках подвижных игр. Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о		

			нагрузки. Игра «Вышибалы»			Коммун. формулировать собственное мнение;	качествах хорошего ученика;	
13			Эстафеты. Игры «Вышибалы», «Салки с мячом».	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
14-15			Игры на развитие скоростных способностей. Эстафеты Игры «Волшебники с домиками», «Воробы и вороны» 14 –обучение 15-закрепление	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;	
16			Игры на закрепление и совершенствование метаний. Эстафеты. «Охотники и утки»	рефлексия	Играть в подвижные игры с метаниями Играть в подвижные игры с метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
17			Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».	рефлексия	Играть в подвижные игры с прыжками, Играть в подвижные игры с прыжками.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о	

						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	качествах хорошего ученика;	
18			Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».	рефлексия	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)								
19			Влияние физической подготовки на развитие систем дыхания и кровообращения. Остановки. Перемещения. Игра «Светофор».	Открытие новых знаний	Знать о влиянии физических упражнений на развитие разных систем организма Применять знания. Уметь правильно перемещаться и останавливаться.	<u>Позн</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
20			Верхняя передача мяча в парах после набрасывания. Игра «Мяч среднему», «Пионербол»	рефлексия	Знать технику верхней передачи мяча Выполнять верхнюю передачу мяча в парах после набрасывания	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
21			Нижняя передача мяча в парах после набрасывания. Игра «Кто	рефлексия	Знать технику нижней передачи мяча Выполнять нижнюю передачу мяча в парах после набрасывания	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и	

			больше», «Пионербол»			учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	
22			Верхняя передача мяча через сетку Игра «Кто больше», «Пионербол»	рефлексия	Знать технику передачи мяча сверху через сетку Выполнять передачу мяча сверху через сетку	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
23-24			Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол» 23- обучение 24 - закрепление	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Выполнять нижнюю боковую подачу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
II четверть-24ч.								
Подвижные игры (3 часа)								
25			<u>Инструктаж по ТБ</u> Игры с метанием. «Охотники и утки», «Метко в цель».	Открытие новых знаний	Играть в подвижные игры с метаниями Играть в подвижные игры с метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	

26			Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».	рефлексия	Играть в подвижные игры с прыжками, Играть в подвижные игры с прыжками.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
27			Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».	рефлексия	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
Подвижные игры на основе волейбола (3 часа)									
28 29			<u>Инструктаж по ТБ</u> Передачи мяча в парах. «Пионербол с заданием» 28 - обучение 29 -закрепление	Открытие новых знаний	Знать технику передач мяча снизу и сверху Выполнять передач мяча снизу и сверху над собой	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление активности.		
30			Нижняя боковая подача. «Пионербол с заданием»	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Применять изученные приемы в игре.		Освоение технических действий из волейбола		

		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)					
31			Инструктаж по Технике безопасности. История развития физкультуры в России XVII-XIXвв. Строевые команды. «Быстро по местам!»	Открытие новых знаний	Выполнять требования Т.Б., Знать строевые команды Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;
32			Строевые команды Построение перестроения. «Хвостики»	рефлексия	Различать и выполнять строевые команды Выполнять строевые команды	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов
33			Кувырок вперед и назад в группировке. Подвижная игра «Командные хвостики».	Рефлексия	Знать технику кувырка вперед и назад в группировке, кувырков слитно	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
34			2 кувырка вперед и назад слитно. Игра «Командные хвостики»	рефлексия	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
35			Кувырки. Закрепление. Игра «Воздух, вода, земля»	рефлексия	Знать технику выполнения кувырков Выполнять разные виды кувырков	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям

36			Кувырки - учет. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Волк во рву».	Урок развивающ его контроля	Знать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
37			Стойка на лопатках. Игра «Совушка».	рефлексия	Выполнять стойку на лопатках Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
38			Акробатическое соединение. Игра «Перетяжка парами»	рефлексия	Научиться выполнять строевые упражнения. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.:</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	
39			Передвижения и повороты на напольном гимнастическом бревне. Игра «Совушка»	рефлексия	Выполнять упражнения в равновесии Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	

						по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		
40			Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание – учет. Игра «Прокати быстрее».	рефлексия	Лазать по гимнастической стенке, скамейке Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игра «Волк во рву».	рефлексия	Знать технику лазания по гимнастической стенке; Выполнять упражнения на развитие координации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	
42 43 44			Лазание по канату в два и три приема. Игра «Горячая линия» 42 - обучение 43 - закрепление 44-учет	Рефлексия Урок развивающего контроля	Знать технику лазания по канату Лазать по канату;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
45 46 47			Опорный прыжок. Игра «Чехарда» 45 - обучение 46 – закрепление	Рефлексия Урок развивающ	Запрыгивать и спрыгивать с гимнастического козла Выполнять опорный	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих	

			47- учет	его контроля	прыжок через козла	Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	желаний сознательно поставленным целям	
48			Круговая тренировка. Игра «Запрещенное движение»	Рефлексия	Знать правила прохождения станций круговой тренировки Выполнять акробатические упражнения, на снарядах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	

III четверть 27 часа

Подвижные игры на основе баскетбола 13 ч. Подвижные игры на основе волейбола 14ч.

49			Инструктаж по ТБ Прыжок с двух шагов. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Открытие новых знаний	Знать технику безопасности Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
50			Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	рефлексия	Знать технику ловли и передачи мяча Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
51			Броски двумя руками от груди	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы,	Проявление учебных мотивов	

			после ведения и остановки. Игра «Мяч среднему».		на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		
52			Ведение правой и левой рукой в движении. Броски по кольцу. Игра «Попади в кольцо»	рефлексия	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
53			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в кольцо» - закрепление. Совершенствовани	рефлексия	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
54			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу» -повторение закрепление	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	
55			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Проявление учебных мотивов	

			Игра «Бросок мяча в колонне» – закрепление.		подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
56			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу» -повторение и закрепление	рефлексия	Ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	
57			Упражнения с набивными и баскетбольными мячами в парах. Упражнения с мячами в парах.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	
58			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов	
59			Броски мяча двумя руками в стену. Броски мяча одной рукой в парах. Игра «Мяч ловцу».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол. Контролировать направление движения мяча.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	

60			Ловля и передача мяча в тройках. Игра «Передал – садись».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов;		
61			Игра в мини-баскетбол.	рефлексия	Знать правила игры. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление учебных мотивов;		
Подвижные игры на основе волейбола									
62-63			Верхняя передача мяча через сетку Игра «Кто больше», «Пионербол с заданием» -обучение, закрепление	рефлексия	Выполнять требования Т.Б, выполнять перемещения и остановки Составлять распорядок и соблюдать режим дня. Играть в пионербол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
64-65			Передача мяча снизу в парах. Игра «Передал - садись», «Мини-волейбол» - обучение, закрепление	рефлексия	Знать технику передачи мяча сверху через сетку Выполнять передачу мяча сверху через сетку	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
66-67			Передача мяча сверху в парах.	рефлексия	Знать технику передачи мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность	Проявление учебных мотивов;		

			Игра «Кто дольше», «Мини-волейбол» 66 -обучение 67 - закрепление		снизу в парах Выполнять приема мяча снизу в парах	под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
68			Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол» - обучение.	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Выполнять нижнюю боковую подачу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
69			Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол» - закрепление.	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Выполнять нижнюю боковую подачу	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
70			Верхняя прямая подача мяча. Игра «Мини-волейбол» -обучение	рефлексия	Знать технику передачи мяча сверху в парах Выполнять приема мяча сверху в парах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
71-72			Верхняя прямая подача мяча. Игра «Мини-волейбол» - закрепление	рефлексия	Знать технику передачи мяча сверху в парах Выполнять приема мяча сверху в парах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Проявление учебных мотивов;	

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
73-74			Тактика игры «Мини-волейбол» 73-обучение 74 - закрепление	Рефлексия Систематизация знаний	Знать технику нижней боковой подачи Применять изученные приемы в игре.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
75			Тактика игры «Мини-волейбол» -обучение, - закрепление	Систематизация знаний	Применять изученные приемы в игре Играть в пионербол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	

IV четверть – 27ч
Легкая атлетика - 3часа

76 77			Прыжок в высоту с разбега. Игра «Кто выше». -обучение, -закрепление.	Открытие новых знаний	Правильно выполнять основные движения в прыжках; Прыгать в высоту с разбега	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов	
78			Прыжок в высоту с разбега – учет. Игра «Кто выше»	рефлексия	Правильно выполнять основные движения в прыжках; Прыгать в высоту с разбега	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Проявление учебных мотивов; подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
Подвижные игры на основе баскетбола- 9ч.								
79			Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	рефлексия	Знать технику безопасности Играть в мини-баскетбол.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
80			Броски двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Мяч среднему».	рефлексия	Знать технику ловли и передачи мяча Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
81			Ведение правой и левой рукой. в движении. Броски по кольцу. Игра «Попади в кольцо»	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов	
82			Упражнения с набивными и баскетбольными мячами в парах. Упражнения с мячами в парах.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	

83			Броски двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Мяч среднему».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов		
84			Ведение правой и левой рукой в движении. Броски по кольцу. Игра «Попади в кольцо»	рефлексия	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;		
85			Эстафеты с ведением мяча и бросками. «Мини-баскетбол» - повторение, закрепление	рефлексия	Играть в мини-баскетбол.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;		
86-87			Эстафеты с ведением мяча и бросками. «Мини-баскетбол» - повторение - закрепление	Рефлексия, систематизация знаний	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;		
Подвижные игры - 8 часов									
88			Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи - вороны»,	Открытие новых знаний, рефлексия	Знать технику безопасности на уроках Играть в	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;		

			«Удочка»		подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		
89-90			Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки», «Разведчики» -обучение, закрепление	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
91-92			Эстафеты. Подвижная игра «Вышибалы» -обучение -закрепление	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, метаниями.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса; проявление учебных мотивов	
93			Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам», «Хвостики»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, стремление к получению новых знаний	
94			Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; управлять эмоциями	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	

95			Эстафеты. Подвижная игра «Снайперы»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
Легкая атлетика- 7 часов								
96			Инструкция по технике безопасности. Метание малого мяча на дальность –учет. Броски мяча 1 кг. «Кто дальше»	Открытие новых знаний. Урок развиваю щего контроля	Правильно выполнять основные движения в метании метать различные мячи на дальность с места, метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
97			Броски большого мяча (1кг). –учет. «Попади в мяч».	Урок развиваю щего контроля	Правильно выполнять основные движения в метании; Метать мячи в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов, стремление к получению новых знаний	
98			Прыжок в длину с места – учет. Эстафеты.	Урок развиваю щего контроля	Выполнять броски большого мяча разными способами Выполнять броски большого мяча разными способами на максимальное расстояние	<u>Коммун.</u> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <u>Регул.</u> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	
99			Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м –учет.	Урок развиваю щего контроля	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное	

			«Командные хвостики»		Прыгать в длину с места в полную силу	задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	представление о качествах хорошего ученика;	
100			Бег с ускорением. Бег 30, 60м –учет. Игра «Воробьи - вороны»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять основные движения в беге; Бегать с максимальной скоростью 3*10м.	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	
101			Бег в равномерном темпе. Бег 6 мин- учет. Игра «Пустое место»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью 30 м	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
102			Бег в равномерном темпе. Бег 6 мин- учет. Игра «Пустое место»	Урок развивающего контроля	Пробегать дистанцию в медленном темпе Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	