


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичева с. Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Преполовенка
Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Сахтерова Н.К.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
с. Преполовенка

Лёхина Н.П.
Приказ № 99 о/д
от «30» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета: «Физическая культура»

Класс: 4

Учитель: Сапегина Ольга Анатольевна

Вид программы: для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 5.1)

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе

[-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования \(ФГОС ООО\) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 \(ред. от 31.12.2015\) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" \(Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644\).](#)

-примерной программе начального общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник: Физическая культура.1-4класс. Учебник для общеобразоват. учреждения./ под ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2018

В классе обучаются дети с заболеванием и выдвигается ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;*
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;*
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;*
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;*
- укрепление здоровья.*

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;*
- коррекционная направленность обучения;*

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Общая характеристика учебного предмета

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной 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**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

-
-

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

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

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

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2.Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- **Способы физической деятельности**
- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- физическое совершенствование
- физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Планируемые результаты: 4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

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 физической культуры

Выпускник научится:

- 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.

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 (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	6	4	3			
Подтягивание в висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять, передвижения на лыжах*

Обучающиеся 4 класса научатся:

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;

по разделу «Лыжная подготовка» — освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками, попеременно двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон в средней и низкой стойке, спуск со склона в средней и низкой стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., 1,5 км., 2км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные игры с элементами баскетбола» –ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бросай далеко», «Волк во рву». Играть в игру «мини - баскетбол»

Обучающиеся 4 класса получают возможность научиться:

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

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

Выпускник научится:

- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;
- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;

					<i>деятельности для детей с ОВЗ</i>		
<i>1 четверть</i>							
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике стартового разгона. Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	Стартовый разгон	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.</i>	Развитие самостоятельности	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов
3	Высокий старт. Бег 30 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30</i>	и личной	позитивного взаимодействия со

		Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.		старта.	<i>метров с высокого старта.</i>	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4	Стартовый разгон. Бег 60м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.</i>		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5	Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6	Прыжки в длину.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). прыжок с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Научиться: технике тройного прыжка с места.</i>		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7	Равномерный бег	Строевые	Комбинированный	Развитие	<i>Уметь:</i>		

	5-6 мин. Прыжок в длину с места.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Прыжок в длину с места.	й	выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.</i>	людей. Формирование	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8	Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры.</i>	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9	Прыжок в длину с места на результат.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. прыжок с места.	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники прыжка с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места.</i>	Формирование и проявление положительных	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контроль	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.</i>	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
11	О.Р.У. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		Умение технически

		О.Р.У. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.		Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.</i>	поставленной цели.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
12	Метание мяча на дальность	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Научиться: технике метания мяча на точность.</i>		
13	Бег 1000 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.</i>		
14	О.Р.У.Метание мяча на дальность.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.Метание мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.</i>		
15	О.Р.У. Бег 1000 м.	Строевые	Контроль	Контроль бега на	<i>Уметь:</i>		

	Эстафеты	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Эстафеты.		выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.</i>		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
16	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
17	Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		

		«Пасовка волейболистов».				и личной	упражнений.
18	Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
19	Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
20	Эстафета с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять</i>	понимания и сопереживания	

		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.		снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</i>	чувствам других людей.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
21	Подвижная игра «Круговая лапта».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Круговая лапта».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
22	Ведение мяча.Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия	
23	Подвижная игра	Строевые	Игровой	Совершенствование	<i>Уметь:</i>		

	«Волк во рву».	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Волк во рву».	ой	техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	и упорства в достижении поставленной цели.	
24	ОРУ.Эстафета с мячом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических	<i>Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться:</i>	Формирование навыка	Познавательные: Осознание важности

		Висы и упоры.		упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	<i>технике выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре.</i>	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения
26	Лазанье по канату	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату.</i>	Развитие	разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно
27	О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.</i>	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно
28	Упражнение на равновесие (на бревне).	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии.</i>		

29	Висы и упоры.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре.</i>	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30	Лазанье по канату в три приема.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Научиться технике выполнения опорного прыжка.</i>	чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов
31	О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
32	О.Р.У. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;</i>	чувств.	Акробатических

		Висы и упоры.			<i>Выполнять упражнения в висе и упоре.</i>		упражнений.
33	Опорный прыжок.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
34	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку.</i>		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
35	Упражнения на равновесие	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.</i>		Способы организации рабочего места.
36	Строевые упражнения. Акробатические	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		Формирование умения

	упражнения	О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка.	<i>выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок.</i>		понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
37	Подтягивание	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Контроль	Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться технике выполнения упражнений на брусьях.</i>		
38	Лазанье по канату произвольным способом	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях.</i>		
39	О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку.</i>		

40	Упражнения на гибкость	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	Комбинированный	Развитие: силы, гибкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.</i>		условиями ее реализации;
41	Акробатические упражнения и комбинация	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.</i>		определять наиболее эффективные способы достижения результата.
42	Прыжки через скакалку за 25 сек.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; выполнить прыжки через скакалку.</i>		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный	Контроль	Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок.</i>		классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения

		прыжок.				рассуждений, отнесения к известным понятиям.
44	О.Р.У. Челночный бег 3x10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.</i>	
45	О.Р.У. Акробатическая комбинация	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	Контроль	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.</i>	
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.</i>	
47	О.Р.У. Упражнения(на бревне).	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.</i>	

		Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).					
48	Челночный бег 3x10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	Контроль	Учет физических качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>		

III четверть

Лыжная подготовка

49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъемов лесенкой.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой».</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники
50	Спуски в низкой стойке.	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в	<i>Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять</i>		

				низкой стойке.	<i>спуски в низкой стойке.</i>	нагрузок.	выполнения
51	Спуски в высокой стойке.	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	<i>Научиться: технике подъемов «полуелочкой». Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.</i>	Развитие самостоятельности и личной	разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
52	Спуски и подъёмы	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	<i>Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»; Выполнять спуски в низкой стойке.</i>	ответственности за свои поступки на основе	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53	Подъем «лесенкой»	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	<i>Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке.</i>	представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом».	<i>Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом».</i>	Развитие этических чувств, доброжелательност	
55	Торможение упором	Одновременный одношажный ход. Торможение	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно	<i>Уметь: передвигаться в одновременном</i>		

		упором.		одношажного хода. Обучение технике торможения упором.	<i>одношажном ходе. Научиться: технике торможения упором.</i>	и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
56	Торможение «плугом».	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом».	<i>Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом».</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,
57	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения упором	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение упором.</i>	Формирование и	
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять торможение плугом.</i>		
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным</i>		

				техники торможения упором	<i>ходом; выполнять торможение упором.</i>	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60	Эстафеты.	Повороты переступанием. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять повороты переступанием. Знать правила эстафеты.</i>		
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты.</i>		
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;</i>		
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. Знать правила эстафеты.</i>		
64	Прохождение дистанции до 2,5 км	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Контроль	Учет прохождения дистанции 2500 метров.	<i>Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом</i>		

Подвижные игры с элементами спортивных игр

65	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
66	Подвижная игра «Вышибалы».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67	Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>	ответственности за свои поступки на	Коммуникативные: Формирование способов

		на месте и в движении. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	<i>ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	основе представлений о нравственных нормах.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
68	Подвижная игра «Перестрелка».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Введение мяча с изменением направления. Введение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Перестрелка».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69	Эстафета с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Введение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.</i>		
70	Подвижная игра «Охотники и	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники ведения	<i>Уметь: выполнять</i>		

	утки».	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».		мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71	Эстафеты в колоннах	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
72	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	

		«Охотники и зайцы».				цели.	Умение характеризовать,
73	Ведение и ловля мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
74	Подвижная игра «Горячая линия».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Горячая линия».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры.</i>		на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой
75	Подвижная игра «Собачка». Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в</i>		

		плеча. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	<i>кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.</i>		и соревновательной деятельности.
76	Подвижная игра «Собачка».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Собачка».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры</i>		Умение планировать собственную деятельность,
77	Подвижная игра «Салка, дай руку». Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</i>		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
78	Подвижная игра «Салки».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Салки».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.</i>		
<i>IV четверть</i>							
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
79	Техника	Т.Б. на уроках по	Игровой	Повторение техники	<i>Знать: технику</i>		

	безопасности на уроках по подвижным играм	подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	ой	безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</i>	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
80	Подвижная игра «Подвижная цель».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Подвижная цель».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
81	Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать</i>		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

		движении. Эстафета.		качеств в эстафете.	<i>правила игры.</i>	нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
82	Подвижная игра «Перестрелка».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Перестрелка».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры</i>	Развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
83	Эстафета с мячом	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры.</i>	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
84	Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;</i>	Формирование	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой

		изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».		кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.</i>	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
85	Ведение мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.</i>	Формирование и проявление положительных	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
86	Подвижная игра «Флаг на башне».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Флаг на башне».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
87	Ведение и ловля мяча	Строевые упражнения.	Игровой	Совершенствование техники ведения	<i>Уметь: выполнять</i>	цели.	

		Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	<i>комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</i>		
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
88	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	<i>Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и
89	Стартовый разгон .Бег 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с</i>		

					<i>высокого старта.</i>		упражнений.
90	Высокий старт. Бег 30м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
91	Бег 60 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.</i>		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
92	О.Р.У. Прыжок в длину	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93	Прыжок в длину	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;</i>		Умение с достаточной полнотой и точностью

					<i>выполнить тройной прыжок с места.</i>	сопереживания чувствам других людей.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
94	О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.	Комбини рованны й	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.</i>		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
95	Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбини рованны й	Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
96	Эстафетный бег	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин.. Эстафетный бег	Контрол ь	Развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн	
97	Эстафеты.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	Контрол ь	Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила</i>		

					<i>эстафеты</i>	ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в
98	Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Знать правила игры.</i>		
99	Метание мяча на дальность	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность.</i>		
100	О.Р.У. Бег 1000 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.</i>		
101	Метание мяча на дальность и в цель	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на	Контроль	Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на</i>		

		точность.			<i>точность.</i>		движениях и передвижениях человека.
102	О.Р.У. Бег 1000 м. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Эстафеты.	Контроль	Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты.</i>		