

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4-х классах 3 часа в неделю (102 часа в год)

№ урока	сроки	ТЕМА УРОКА	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)			
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Знания о физической культуре (4ч.)								
1		Правила ТБ во время занятий физической культурой		Знать - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	История развития физической культуры	Способы развития физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
3		Современные олимпийское движение.		значение олимпийских игр для современного человека.	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС		Знать: -показатели физического развития - показатели физической подготовки	Характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
Способы физкультурной деятельности (6 ч.)								
5		Измерение показателей основных физических качеств		Правила проведения тестов для измерения основных физических качеств	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
6		Контроль за состоянием организма по ЧСС		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
7		Техника безопасности при играх с мячом		Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои	Связь развития физической культуры с развитием систем организма	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Самостоятельно оценивать свои действия

				культуры.	взаимоотношения с их учетом			
8		Подвижные игры с элементами спортивных игр		ТБ при различных играх	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Понимание ценности человеческой жизни.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Содержательно обосновывать правильность или ошибочность действий
9		Игры и развлечения в зимнее время года		Привести пример летних игр, знать различие между зимними и летними играми	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Контролировать температуру своего тела	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
10		Игры и развлечения в летнее время года		Привести пример зимних игр, знать различие между зимними и летними играми	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами и соревновательной деятельности
Легкая атлетика (14 ч.)								

11		Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ		Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Осваивать самостоятельно технику. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по ЧСС	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе в различных формах занятий по физ.	Взаимодействуют со сверстниками во время пеших прогулок	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
12		К.р. Бег на скорость (30м).		Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на	Осваивать самостоятельно технику.	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Уметь описывать технику выполнения	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.

				развитие физических качеств			беговых упр.	
13		Бег на скорость (60 м).		Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Уметь при необходимости и уступать беговую дорожку.	Объективно оценивать свои умения.
14		Круговая эстафета		Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Стремление преодолеть себя. Проявлять упорство и выносливость.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
15		Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.		Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения

				марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости				
16		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	Совершенствовать свои навыки	Описывать технику выполнения прыжков, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
17		К.р. Кросс (1 км)		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	Совершенствовать свои навыки	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения

18		Прыжки в длину по заданным ориентирам		Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Развивать координационные способности.	Совершенствовать технику прыжков.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
19		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	Совершенствовать технику прыжков в длину.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
20		К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	Совершенствовать технику прыжков в длину	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений

21		Тройной прыжок с места.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	Совершенствовать технику тройного прыжка.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
22		Бросок теннисного мяча в цель .		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании теннисного мяча	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания теннисного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.
23		Бросок теннисного мяча на дальность		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании теннисного мяча	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания теннисного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.

24		Броски набивного мяча из разных и.п.		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
Подвижные игры (8 часов)								
25		Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».		. Знать: -необходимость соблюдения правил игры;	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
26		Игры «Белые медведи», «Космонавты».		. Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.

27		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет
28		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».		Знать: -Составление режима дня и правила личной гигиены	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.
29		Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».		Знать: -значение закаливания; влияние на здоровье человека	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
30		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоциона

				культуры; -Для чего нужны физические упражнения		системы.		льно яркой форме.
31		Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».		Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет
32		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».		Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.
Гимнастика с основами акробатики (27ч)								
33		Инструктаж поТБ . Кувырок вперед		Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики
34		2-3 кувырка вперед слитно		Знать: - перекаты в	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику	Осваивать универсальны	Соблюдать правила

				группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед;		акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	е умения по взаимодействию в группах	техники безопасности при выполнении упражнений.
35		Стойка на лопатках		Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Развитие ловкости, гибкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
36		Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев		Знать: - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине	Развитие ловкости, гибкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности
37		Мост из положения лежа		Знать -технику выполнения кувырка вперед; -Технику	Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр,	Соблюдать правила техники безопасности при

				выполнения кувырка назад, ноги через плечо		комбинации из числа разученных упражнений	анализировать их технику.	выполнении акробатических упражнений.
38		Мост из положения стоя с помощью		Знать: - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед;	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Находить ошибки, уметь их испра	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
39		Кувырок назад		Знать: - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
40		Комбинация из ранее изученных элементов		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность

								сть в игровых ситуациях
41		К.р. Акробатическая комбинация		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
42		Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
43		Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.		Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Техники правильно выполнять действия.

44		К.р. Подтягивания в висе.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализировать их технику	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
45		Лазание по канату в три приема.		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности
46		Перелезание через препятствие		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
47		Опорный прыжок на горку матов.		Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности

48		Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.		Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
49		К.р. Опорный прыжок ноги врозь через козла.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. здоровья.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
50		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализировать их технику	Соблюдать правила техники безопасности
51		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических	Контролировать учебные действия, аргументировать

				деятельности.			упражнений прикладной направленности	допущенные ошибки
52		К.р. Комбинация на бревне		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Развитие ловкости, гибкости.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности
53		Прыжки со скакалкой		Осваивать универсальные умения ловкость при прыжках. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	Развитие ловкости, гибкости.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
54		Прыжки группами на длинной скакалке		Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением	Развитие ловкости, координации	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

				вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами				
55		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Совершенствовать характеризовать и исправлять ошибки при выполнении	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
56		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисть». Развитие координационных способностей	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

57		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки		Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности
58		Переноска партнера в парах.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	Совершенствовать и характеризовать и исправлять ошибки при выполнении	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
59		Гимнастическая полоса препятствий.		Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая	Развитие гибкости, ловкости.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Соблюдать правила техники безопасности

				полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		прикладной направленности		
Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)								
60		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.
61		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время ловли и передачи мяча	Осваивать технику передачи и ловли мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче и ловли мяча

62		Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время ведение мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
63		Ведение мяча на месте с низким отскоком.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Проявлять внимание и ловкость во время ведение мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
64		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча

65		Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
66		Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
67		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять внимание и ловкость во время броска мяча	Осваивать технику броска мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при броске мяча

68		Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
69		Тактические действия в защите и нападении.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры
70		Игра в мини-баскетбол.		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Формирование положительного отношения к учению	Выбор эффективных способов решения игровых действий	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры

Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)								
71		Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.		Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
72		Передача мяча подброшенного партнером		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
73		Передачи у стены		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
74		Передача в парах		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча

75		Прием снизу двумя руками.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время приема мяча	Осваивать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при приеме мяча
76		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.		Правила проведения подвижных игр во время занятий.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
77		Многократные передачи в стену		Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
78		Передачи в парах через сетку.		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
79		Нижняя прямая подача в стену		Многократные передачи в стену. Игра «Передался». Развитие быстроты и	Проявлять внимание и координацию во время подачи мяча	Совершенствовать технику подачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при

				координации			технических действий	подаче мяча
80		Нижняя прямая подача с расстояния 5м		Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.	Проявлять внимание и координацию во время подачи мяча	Совершенствовать технику подачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при подаче мяча
81		Двухсторонняя игра		Правила игры и техника безопасности	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)								
82		Ведение мяча		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча

83		Ведение мяча с ускорением		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
84		Удар по неподвижному мячу		Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Проявлять внимание и ловкость во время удара по мячу	Осваивать технику удара мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ударе по мячу
85		Удар с разбега по катящемуся мячу		Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	Проявлять внимание и ловкость во время удара по мячу	Осваивать технику удара мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ударе по мячу
86		Остановка катящегося мяча		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Проявлять внимание и ловкость во время остановки мяча	Осваивать технику остановки мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при остановке мяча

87		Тактические действия в защите		Тактические действия в защите.	Проявлять внимание и ловкость во время защитных действий	Осваивать защитную технику	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при защитных упражнениях
Лёгкая атлетика (15ч)								
88		Бег на скорость 30м.		Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне. -соблюдать дистанцию	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
89		К.р.Бег (60 м).		Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
90		Встречная эстафета. Круговая эстафета.		Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности

91		Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости		Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
92		Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
93		Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.

94		Кросс (1 км)		Знать: - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
95		К.р. Прыжок в длину с места		Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
96		Прыжок в длину с разбега.		Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со

								скакалкой
97		Прыжок в высоту с прямого разбега		Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
98		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.		Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
99		К.р. Бросок мяча на дальность.		Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность и дальность	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

100		Бросок набивного мяча.		Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
101		Бросок набивного мяча от груди .		Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102		Бросок набивного из-за головы мяча.		Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.