

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31.08.2020 № 124-О
Директор школы  И.В.Микляева



Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Автор-разработчик Омелюх Н.Р.
Санкт-Петербург
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса реализуется на базе ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга. Разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **102 часа в год (3 часа в неделю)**.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2013.

В программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины « Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 4 классе имеет следующие особенности:

- при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности;
- региональный компонент в изучении физической культуры реализуется через включение в содержание учебного материала кроссовой подготовки.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с

общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного выполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6.5	7.0
силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х 10 м; с	11.0	11.5

Аттестация учащихся планируется по четвертям, по результатам тестирования по разделу программы.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, строевых упражнений. В остальных видах (бег, прыжки, метание) нужно учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

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

Характеристика отметки

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В. И. Рабочие программы 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
2. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2012. – 200 с. – (методическое пособие).
3. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с.
4. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – Дрофа, 2010. – 144 с.
5. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		4 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Способы физкультурной деятельности	В процессе
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Дата		Тема урока	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	При-меч.
	План.	Факт.			Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика (11 ч)								
1			Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречные эстафеты. Игра «Смена сторон». Инструктаж по ТБ.	Вводный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физ. упр., подвижными играми и спортивными играми Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
2			Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Текущий	
3			Бег 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Комплексный	Демонстрировать технику бега на 30 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека. Метапредметные: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Контроль двигательных качеств - бег на 30 м)	

						достижении поставленной цели.		
4			Бег 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Демонстрировать технику бега на 60 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека. Метапредметные: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	
5			Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	Учетный	Демонстрировать технику бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
6			Прыжки в длину по заданным ориентирам, на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	Комплексный	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижная игра «Волк во рву».	Комплексный	Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.	Текущий	

						Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
8			Тройной прыжок с места. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Комплексный	Демонстрировать технику тройного прыжка с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
9			Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель. Игра «Невод».	Комплексный	Демонстрировать технику метания теннисного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
10			Бросок теннисного мяча на точность. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику броска теннисного мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
11			Бросок теннисного мяча на заданное	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Предметные: Выполнять технику броска теннисного	Текущий	

			расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».		выполнении метания. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	мяча. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч)								
12			Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
13			Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Заяц без логова»	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
14			Равномерный бег 6 мин. Игра «Заяц без логова».	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Текущий	

						соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
15			Равномерный бег до 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «День и ночь».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
16			Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
17			Равномерный бег до 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Караси и щука».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
18			Равномерный бег 8	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе	Предметные: Выполнять	Текущий	

			мин. Развитие выносливости.		до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
19			Равномерный бег до 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «На буксире».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
20			Равномерный бег до 9 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
21			Равномерный бег 9 мин. Игра «Охотники и зайцы».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во	Текущий	

					деятельности	время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
22			Равномерный бег 9 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
23			Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Паровозики».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
24			Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Наступление».	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
25			Кросс 1 км. Развитие выносливости.	Учетный	Демонстрировать технику бега на 1 км. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности.	Контроль двигательных	

					Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	<p>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.</p>	качеств	
ГИМНАСТИКА (18 ч)								
26			Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упр. Осваивать технику строевых упр., акробатических упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр.	<p>Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	Текущий	
27			Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно».	Комбинированный	Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества сила и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	<p>Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.</p>	Текущий	
28			Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно». Игра «Что изменилось?»	Комбинированный	Осваивать технику строевых упр., акробатических упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр.	<p>Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру.</p> <p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на</p>	Текущий	

						основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
29			ОРУ. «Мост». Игра «Точный поворот».	Комбинированный	Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества сила и координации при выполнении акробатических упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
30			Выполнение команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно». Игра «Точный поворот».	Комбинированный	Осваивать технику строевых упр., акробатических упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упр.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
31			Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	Комплексный	Демонстрировать технику строевых упр. Выполнять акробатические упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику акробатических упр. Выполнять строевые упр. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
32			Вис завесом, вис на согнутых руках. Игра «Посадка картофеля».	Комплексный	Выполнять висы. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять висы. Метапредметные: находить ошибки при выполнении	Текущий	

						заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
33			Вис завесом, вис на согнутых руках. Эстафеты.	Комплексный	Выполнять висы. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять висы. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
34			На гимнастической стенке вис прогнувшись. Игра «Не ошибись».	Комплексный	Выполнять организационные команды учителя. Выполнять упр. в висах. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику висов. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
35			Поднимание ног в висте. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Комплексный	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упр. в висах. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику висов. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
36			Подтягивания в висте. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Комплексный	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять висы. Проявлять качества силы и	Предметные: выполнять технику висов. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия,	Текущий	

					координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
37			Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Учетный	Выполнять упр. в висах. Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику висов. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств	
38			Лазание по канату в 3 приема. Игра «Прокати быстрее мяч».	Комплексный	Выполнять упр. - лазание и перелезание. Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы при лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять упр. - лазание по канату. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
39			Перелезание через препятствия. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Выполнять упр. в перелезании. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Проявлять качества силы при лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику перелезания через препятствия. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении	Текущий	

						заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
40			Перелезание. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	Демонстрировать технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику перелезания. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
41			Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
42			Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами».	Комплексный	Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	

						Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
43			Опорный прыжок на горку матов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Осваивать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации в упр. в лазании и опорном прыжке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств.	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 Ч)					
44			Подвижная игра «Космонавты». Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
45			Подвижная игра «Разведчики и часовые». Эстафеты.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и	Текущий	

						взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
46			Подвижная игра: «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
47			Подвижная игра «Космонавты». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
48			Подвижная игра «Прыжки по полосам». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
49			Подвижная игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру.	Текущий	

					координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
50			Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
51			Подвижная игра «Заяц, Сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
52			Подвижная игра «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Текущий	

					учебной деятельности.	соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
53			Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
54			Подвижная игра «Мышеловка». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
55			Подвижная игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении	Текущий	

						поставленных целей.		
56			Подвижная игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
57			Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
58			Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
59			Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка.	Текущий	

			Развитие скоростных качеств.		решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
60			Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
61			Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику упр. опорного прыжка. Выполнять строевые упр. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (24 Ч)								
62			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно- силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во	Текущий	

						время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
63			Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.	Текущий	
64			Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и игровых условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
65			Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
66			Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.	Текущий	

						Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
67			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
68			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Овладей игрой».	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
69			Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
70			Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель».	Совершенствования	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Текущий	

					скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
71			Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние; ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
72			Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
73			Ведение мяча правой рукой. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Текущий	

					<p>скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.</p>	<p>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>		
74			<p>Ведение мяча правой рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.</p>	<p>Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	<p>Текущий</p>	
75			<p>Ведение мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.</p>	<p>Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</p>	<p>Текущий</p>	
76			<p>Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». Игра в мини – баскетбол.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.</p>	<p>Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать</p>	<p>Текущий</p>	

						бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
77			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
78			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
79			Ловля и передача мяча в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
80			Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите. Игра в мини –	Комплексный	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в	Текущий	

			баскетбол.		подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
81			Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини – баскетбол.	Совершенствования	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
82			Эстафеты с мячами. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини – баскетбол.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
83			Тактические действия в нападении. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления	Текущий	

					подвижной игре.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
84			Тактические действия в защите и в нападении. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
85			Эстафеты с мячами. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.	Предметные: выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 Ч)								
86			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	

						Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
87			Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
88			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники - спортсмены».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
89			Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин., чередовать бег и ходьбу. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
90			Бег 9 мин. Чередование	Комплексный	Проявлять качества выносливости	Предметные: Выполнять	Текущий	

			ходьбы и бега. Подвижная игра «На буксире».		и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
91			Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Через кочки и пенечки».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
92			Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы».	Комплексный	Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 Ч)								
93			Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30 м). Игра «Кот и мыши».	Комплексный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	

						заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
94			Бег на скорость (60 м). Игра «Бездомный заяц».	Комплексный	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
95			Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
96			Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	Комплексный	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Контроль двигательных качеств	

						уважения и доброжелательности.		
97			Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Игра «Волк во рву».	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
98			Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Комплексный	Демонстрировать технику тройного прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
99			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
100			Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Прыжок за прыжком».	Комплексный	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.	Текущий	

						Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.		
101			Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	Комплексный	Демонстрировать технику броска набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
102			Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси – лебеди».	Комплексный	Демонстрировать технику броска мяча в горизонтальную цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	