

«Утверждено» на заседании научно-методического совета Председатель: /Югова Л.М./ Протокол № 1 от «09» июня 2016 г.	«Принято» на заседании методического объединения /Баюнов А.И./ ФИО Протокол №1 «30» августа 2016 г.	«Утверждено» Директором МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска» /Тищенко И.В./ ФИО Приказ № 187 от «20» сентября 2016 г.
---	--	--

АДАптированная рабочая программа

по **физической культуре**

Образовательная область: **физическая культура**

Уровень образования: **начальное общее**

Автор: Раннева Е.Б.,
учитель высшей категории

Баюнова А.В.,
учитель высшей категории

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной программой.<< Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы>>, В.И. Лях, А.А.Зданевич, издательство <<Просвещение>>, Москва – 2011.

Адаптированная программа по физической культуре начального образования обучающихся с задержкой психического развития определяет общее назначение, цели, задачи и планируемые результаты реализации адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, а также способы определения достижения этих целей и результатов в соответствии с выбранным УМК.

МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска» осуществляет деятельность по реализации следующих целей:

□ обеспечение достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО, а именно целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

□ обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание им помощи в освоении содержания начального общего образования.

Обучение физической культуре является важнейшей составляющей начального общего образования. Этот предмет играет важную роль в формировании у младших школьников умения учиться.

Цель курса:

- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса:

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

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе В.И. Лях, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, легкоатлетическим упражнениям и ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные направления коррекционной работы:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:
 - развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
 - развитие навыков каллиграфии;
 - развитие артикуляционной моторики.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - развитие зрительного восприятия и узнавания;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
 - развитие пространственных представлений ориентации;
 - развитие представлений о времени;
 - развитие слухового внимания и памяти;
 - развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.
3. Развитие основных мыслительных операций:
 - навыков соотносительного анализа;
 - навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
 - умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
 - умения планировать деятельность;
 - развитие комбинаторных способностей.

3. Развитие различных видов мышления:
 - развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).
5. Развитие речи, овладение техникой речи.
6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.
7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет <<Физическая культура>> вводится как обязательный предмет начальной школе и на его преподавание отводится для 1-х классов – 99 часов, 2 - 4 классы 102 часа в год, (3 часа в неделю).

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Решая задачи физического воспитания ФГОС, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое, духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовая и вариативная. Освоение базовых основ физической культуре объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них не возможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовке в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенности работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличии вариативной части, где все это учитывается.

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

Естественные основы:

1-4 классы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнения. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы:

1-4 классы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекции осанки и развития мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их

выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля:

1 – 4 классы: Воздушные и солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладения приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры:

1 – 4 классы: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики:

1 – 4 классы: Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки; значения напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения:

1 – 4 классы: Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка:

1 - 4 классы: Освоение техники лыжных ходов: переноска и надевание лыж, ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием, подъемы и спуски под углом, передвижение 1 – 1,5 км. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах от 2 – 2,5 км.

На знание о физической культуре:

1 – 4 классы: Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Учебные занятия по физической культуре должны отражать:

- систему знаний о физкультурной деятельности;
- чередование упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей учащихся;
- коммуникативный опыт учащихся в совместной деятельности;
- новые элементы образования, интеграцию разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладение школьниками умением использовать различные системы и виды физических упражнений и самостоятельных занятий по физической культуре, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;

- адаптивные и функциональные возможности школьников, использование методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряжённого» упражнения);
- порядок оздоровительных задач посредством физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- распределение основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитие индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контроль, направленный на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности учащихся.

Национально региональные этнокультурные особенности

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» при реализации Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предметам инвариантной части изучение национальных, региональных и этнокультурных особенностей включается в предметное содержание с выделением 10-15% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Обоснование распределения часов программного материала, связанного с региональными и национальными особенностями.

В раздел «Подвижные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики» включены игры народов, населяющих Челябинскую область, являющиеся подводящими к отдельным видам спорта и играющие немаловажное значение для физического развития ребенка. Русские народные праздники как возможность сохранения традиций русского народа. Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и духовным развитием россиян. Русские народные игры как начальная ступень физического развития.

4 часа выделены на сдачу *региональных* тестов. Сдача тестов проводится в форме локальных соревнований внутри класса и позволяет каждому учащемуся знать свой рейтинг в уровне развития определенных физических качеств и в целом.

В процессе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом по погодным условиям (низкая температура, осадки).

Каждую тему начинается с ознакомления с техникой безопасности при занятиях конкретным видом упражнений.

Образовательный процесс на уроках физической культуры строится на основании

Региональное наполнение содержания программного материала обусловлено следующим:

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - наличие достаточного количества инвентаря для проведения занятий, желание учеников, по согласованию с администрацией.

Данный выбор объясняется необходимостью улучшения выносливости и скоростно-силовых качеств учащихся. Сведения о спорте дают возможность вызвать интерес и желание к овладению элементами того или иного вида спорта, расширить кругозор учащихся.

Особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений. В ходе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом ввиду погодных условий (низкая температура, осадки). Особое внимание уделяется соблюдению температурных норм при занятиях лыжной подготовкой.

Выбор содержания НРЭО обуславливается в первую очередь интересом учащихся к данному виду спорта, наличием материально-технической базы, традициями, созданными самой школы. Региональный компонент – составляющая вариативной части содержания программного материала, зависящая от желаний учащихся и специализации учителя физической культуры, самостоятельно разрабатываемая учителем и согласовывается с дирекцией общеобразовательного учреждения, методическим советом региона, родителями учащихся.

Таблица НРЭО (3-4 класс)

№ п/п	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока	Содержание НРЭО
1	15 61	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Правила техники безопасности при игре в волейболе.
2	16 62	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	История развития игры волейбол.
3	17 63	Техника держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Основные приемы игры.
4	18 64	Комплексное развитие физических качеств.	Доступность игры для всех возрастов.
5	19 65	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Первая помощь при травмах в волейболе.
6	20 66	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	Правила и организация игры в волейбол.
7	21 67	Техника держания, ловли, броска, ведения мяча.	Правила и судейства в волейболе.
8	22 68	Комплексное развитие физических качеств.	Спортсмены Урала – известные волейболисты.
9	23 69	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	Участие спортсменов волейболистов в Олимпиадах.
10	24 70	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	История Олимпийских игр.
11	25	Комплексное развитие	Правила организации судейства.

	71	физических качеств, подвижные игры.	
12	26 72	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Встреча с волейболистами команды «Трактор».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ П/П	Вид программного материала	Количество уроков			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	77	78	78	78
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности.	3	3	3	3
3	Подвижные игры	18	18	18	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
5	Легкая атлетика	21	21	21	21
6	Лыжная подготовка.	21	21	21	21
2	Вариативная часть	15	18	18	18
1	Подвижные игры с элементами баскетбола (волейбола)	15	14	9	11
2	Легкоатлетические упражнения	-	4	9	7
	Итого:	99	102	102	102

7. Учебно-методический комплекс

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич., Москва, издательство «Просвещение», 2008г.

1. Лях В.И. Мой друг- физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. /В.И.Лях.-6-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-190с./

2. Лях В.И. Мой друг- физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. /В.И.Лях.-6-е изд.-М.: Просвещение, 2006.-190с./ с.170-190- Методические рекомендации для учителя.

8. Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата или номер недели	№ урока по теме	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Корректировка
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15			
1		1	Техника ходьбы. Знание: Бег на выносливость. Название упражнений в прыжках, прыжкового инвентаря.	Ходьба с изменением длины, частоты шага, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, по ориентирам. Игры: "Лови мяч!", "Гонка мячей", "Сумей догнать".	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
2		2	Техника бега, бег на короткие дистанции, С чередованием направления.	Обычный бег, коротким (60-65 см), средним (95-100 см), длинным (115-120 см) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением препятствий, изменением частоты шагов. Игра: "Горелки". "Бег тройками", "Сбей булаву", "Салки спиной вперед".	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
3		3	Техника прыжков. Эстафета.	Прыжки на одной, двух ногах с поворотом на 180* по разметкам в длину с места, разбега из зоны отталкивания. Эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
4		4	Техника метания большого, малого мяча.	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 метров с места, отскока от пола, дальности отскока от стены. Метание набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Игры: "Вызов номеров", "Зайцы в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и	

				огороде", салки спиной вперед.	координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	
5		5	Техника бега.	Медленный равномерный бег до 8 минут. Эстафеты. Игры: "Охотники и утки", "Мяч капитану", "Поезд". Круговая эстафета.		
6		6	Техника прыжков. Проверка домашнего задания.	Бег из различных И.П. С максимальной скоростью, прыжками. Игры: "Летающий мяч", "Салки спиной вперед", "Сбей булаву", "Попробуй и поймай".		
7		7	Техника метания большого, малого мяча.	Метание малого и большого мяча разными способами, одной рукой, в цель с расстояния 4-6 метров. Прыжковые эстафеты. Игры: "Лови мяч", "Охотники и утки".		
8		8	Комплексное развитие физических качеств. Определение уровня физической подготовленности.	Беговые, прыжковые, метательные упражнения. Тестирование: Челночный бег 4х9 метров. Прыжок в длину с места, вставание в сед, наклоны вперед сидя, подтягивание . Игры.		
9		9	Техника бега.	Обычный бег, коротким (60-65 см), средним (95-100 см), длинным (115-120 см) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением препятствий, изменением частоты шагов. Игра: "Горелки". "Бег тройками", "Сбей булаву", "Салки спиной вперед".		
10		10	Техника прыжков.	Эстафета с прыжками на одной ноге, на другой ноге. На двух ногах одновременно.		

11		11	Техника метания.	Метание в узкие вертикальные цели.	оборудования, организации мест занятий.	
12		12	Техника бега.	Эстафеты.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
13		13	Техника прыжков	Прыжок в длину с места, с левой ноги, с правой ноги, с двух ног одновременно.		
14		14	Техника бега.	Разновидность бега с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
15		15	Определение уровня физической подготовленности	Тесты 4*9; прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед. Пресс за 1 мин.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей,	

					ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12			
16		1	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Знания: ОТ и организация игр.	Эстафеты. Игры: "Борьба за мяч". "Перестрелка", "Мини-баскетбол". Варианты игры в футбол.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
17		2	Техника ловле, бросках, передач и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, квадратах по кругу. Игры: "Мяч капитану", "Не дай мяч водящему".		
18		3	Техника держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Игры: "Гонка мячей по кругу", "Вызови по имени", "Овладей мячом", "Подвижная цель", "Охотники и утки". Эстафеты с ведением мяча.		
19		4	Комплексное развитие физических качеств	"Школа мяча". Игры: "Охотники и утки", "Быстро и точно", "Снайперы".		
20		5	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическими взаимодействиями.	То же, что на уроке 10.		
21		6	Техника бега, в ловле, бросках, передач, ведении мяча.	То же, что на уроках 9,11.		

22		7	Техника держания, ловли, броска, ведения мяча.	То же, что на уроках 12,13.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
23		8	Комплексное развитие физических качеств.	То же, что на уроках 5,8,9.		
24		9	Комплексное развитие физических качеств.	Эстафеты.		
25		10	Техника держания, ловли, передач, бросков мяча.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «У кого меньше мячей».		
26		11	Техника прыжков ориентирование в пространстве.	Бег-3 мин. ОРУ, прыжки на месте ,в движении на одной, двух ногах с различными положениями рук. Игры: «лисы и куры», «Через волны», «Прыгающие воробушки».		
27		12	Техника метаний на дальность и точность.	Метание малого мяча на дальность и в цель. игры: «Точный расчет», «Метко в цель».		
			ГИМНАСТИКА 18			
28		1	ОТ на уроках гимнастики. Техника выполнения строевых и ОРУ с предметами. Знания: Значение напряжения и расслабления мышц, осанки.	Основная стойка, перестроения, расчеты, построение в две шеренги, передвижение. Стойка на носках, одной ноге, повороты, ходьба по бревну, на носках.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
29		2	Техника равновесия(работа на гимнастической скамейке).	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки, повороты на 90, 100*, переход в упор присев. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь на руках.		

30		3	Акробатические упражнения.	Перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с изменением положения рук, поворотами.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
31		4	Танцевальные упражнения.	Шаги галопа, польки. Сочетание танцевальных шагов в парах. Русский медленный танец.		
32		5	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 5,8,9.		
33		6	Строевые упражнения, ОРУ без предметов и с предметами.	Команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!". Повороты кругом на месте. Основные положения рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов и с предметами. Подвижные игры.		
34		7	Танцевальные упражнения. равновесия.	Шаги галопа, в парах, польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой, ходьба приставными шагами по ограниченной поверхности. Подвижные игры.		
35		8	Акробатические упражнения, лазания, перелезания.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, "мост", лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подвижные игры.		
36		9	Танцевальные упражнения, равновесия.	Сочетание танцевальных шагов, русский медленный шаг, 1 и 2 позиции ног. Ходьба по ограниченной поверхности, повороты, выпады. Подвижные		

				игры.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	
37		10	Акробатические упражнения, лазания, перелезания.	2-3 кувырка вперед, кувырок назад, пережат в стойку на лопатках, "мост". Лазание по гимнастической стенке и скамейке, подтягивание на скамейке лежа на животе. Подвижные игры.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	
38		11	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 23,24,25.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
39		12	Танцевальные упражнения, акробатических.	То же, что на уроках 26,27.		
40		13	Строевые упражнения, танцевальные.	Перестроение из колонны в шеренгу, выполнение строевых команд, в обход на лево, на право, змейка, по диагонали, через центр.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
41		14	Комплексное развитие двигательных способностей.	Эстафеты, игры.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	
42		15	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения.	Основное положение рук, ног туловище на месте, в движении, группировка в упор присев, пережаты, кувырки назад. Подвижные игры.	Способы организации рабочего места.	
43		16	Акробатика танцевальные упражнения.	Кувырок вперед согнув ноги. Танцевальные шаги, полька. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
44		17	Комплексное развитие физических качеств.	Эстафеты, игры.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
45		18	Закрепление ОРУ без	Кувырок вперед через левое		

			предметов. Акробатика.	плечо, правое плечо. Двойной кувырок вперед.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 21			
46		1	ОТ на уроках лыжной подготовки Техника попеременного двухшажного хода. Знание: Положительное влияние лыжного спорта на организм человека.	Передвижение попеременным двухшажным ходом повторных отрезков 400 метров до 15 минут.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
47		2	Техника попеременного двухшажного хода (согласованная работа рук, ног, отталкивания),	Передвижение по учебному кругу. Равномерное передвижение до 2 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения.	
48		3	Техника одновременного двухшажного хода. Торможение "полуплугом".	Согласованная работа рук, ног при передвижении по учебному кругу, перенос тяжести тела с ноги на ногу. Равномерное передвижение до 20 минут.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
49		4	Техника одновременного двухшажного хода, торможение "полуплугом".	Повторное прохождение дистанции 30 м с ускорением, передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.	
50		5	Техника одновременного	Специальные упражнения на месте. Передвижение	Проявлять координацию при	

			одношажного хода, одновременного двухшажного хода.	одновременным одношажным ходом, чередование ходов, повторное пробегание отрезков с ускорением.	выполнении поворотов, спусков и подъёмов Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	
51		6	Техника одновременного одношажного хода.	Подводящие и подготовительные упражнения на месте и в движении, чередование ходов по указанию. Повторное прохождение отрезков с ускорением.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	
52		7	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 32,33.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	
53		8	Техника изученных лыжных ходов.	Чередование ходов по указанию. Прохождение 600 м попеременным 2-х шажным, 600 м одновременным 2-х шажным, дистанции 1,5 км.		
54		9	Техника чередования лыжных ходов.	Прохождение учебного круга с указанием чередования ходов. Самостоятельное чередование ходов по рельефу. Повторное прохождение отрезков до 600 м, равномерное передвижение 15 минут.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной тер Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом	

					требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
55		10	Комплексное развитие двигательных способностей.	Повторное прохождение отрезков 30 м с ускорением, 50 м одновременным одношажным, 600 м одновременным двухшажным, 1,5 км попеременным двухшажным ходом.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей,	
56		11	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 36. Скоростное передвижение до 200 м, подъем ступающим шагом в максимальном темпе.		
57		12	Комплексное развитие физических качеств.	Прохождение дистанции 1000 м на время.		
58		13	Техника изученных лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу, подъем и спуск с уклона 15°		

59		14	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 36. Скоростное передвижение до 200 м, подъем ступающим шагом в максимальном темпе.	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
60		15	Техника попеременного 2х шажного хода, спусков, подъемов, поворотов.	То же, что на уроке 38, 39, 41. Равномерное передвижение до 1000м.		
61		16	Техника попеременного 2х шажного хода, выносливости.	То же, что на уроке 34. Повторное прохождение 400 м с ускорением до 30 м. «Кто самый быстрый».		
62		17	Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.	То же, что на уроке 32, 33, 34.		
63		18	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 39, 40.		
64		19	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 41,42.		
65		20	Техника лыжных ходов.	То же, что на уроке 43, 44.		
66		21	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке 45, 46,47.		
			Подвижные игры 15			
67 НРЭО		1	Знания: Правила игр, поведения. Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления. Подвижные игры: "Пустое место", "Белые медведи".	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при	

					выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	
68 НРЭО		2	Техника прыжков.	Разновидности прыжков, многоскоков. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры:		

				"Прыжки по полоскам", "По кочкам", "Удочка".		
69 НРЭО		3	Техника метаний.	ОРУ с мячами различного диаметра. Броски и ловля набивного мяча 1 кг, двумя вверх, из-за головы, одной от плеча на дальность. Игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчет".		
70 НРЭО		4	Техника в ловле, передачах, бросках, ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте индивидуально, в парах, в движении. Ведение на месте, в движении. Передача мяча после ведения. Подвижные игры с мячом.		
71 НРЭО		5	Техника держания, ловли, передачи, ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления, броски в цель в движении, гонка мячей по кругу. Подвижные игры: "Овладей мячом", "Снайпер".		
72 НРЭО		6	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 48,50. Подвижные игры "Борьба за мяч", "Мини-баскетбол".		
73 НРЭО		7	Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления, прыжками. Подвижные игры: "Гандикап", "Бег с преследованием", "Бег за лидером".		
74 НРЭО		8	Техника ловле, бросках мяча.	Ловля, передача мяча в парах, тройках. На месте в движении. Мячей различного диаметра. Бросим в цель (обруч, щит).		

				Подвижные игры.		
75 НРЭО		9	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Передача и ловля мяча в стену на время. Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры.		
76		10	Техника бега, ведения мяча.	Разновидность бега с изменением направления, поворотами, с мячом. Подвижные игры «к своим флажкам», «космонавты». Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячом.		
77		11	Техника прыжков.	То же, что на уроке 55 Подвижные игры с бегом, эстафетами.		
78		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках 54. Подвижные игры "Борьба за мяч", "Мини-баскетбол".		
79		13	Техника бега.	Разновидности бега, с поворотами, изменением направления, прыжками. Подвижные игры: "Гандикап", "Бег с преследованием", "Бег за лидером".		
80		14	Техника ловле, бросках мяча.	Ловля, передача мяча в парах, тройках. На месте в движении. Мячей различного диаметра. Бросим в цель (обруч, щит). Подвижные игры.		
81		15	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Передача и ловля мяча в стену на время. Передача в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные		

				игры.		
			Знания о физической культуре			
82		1	. Понятие о физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различия в основных способах передвижения человека.		
83		2	Основные способы передвижения человека.			
84		3	Профилактика травматизма			
			Способы физкультурной деятельности			
85		1	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
86		2	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения			
87		3	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.			
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15			
88 НРЭО		1	Знание: Правила поведения. Техника прыжка в высоту с	Прыжки в высоту сразбега Прыжки с доставанием предметов с поворотами и без. Прыжки по	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	

			прямого разбега.	разметке. Упражнения с гимнастической скамейкой.	технике выполнения беговых упражнений.	
89 НРЭО		2	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	То же что на уроке 59.Многоразовые прыжки тройной и пятерной.	Осваивать технику бега различными способами.	
90 НРЭО		3	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.Упражнения с набивными мячами.Встречная эстафета.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
91 НРЭО		4	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления.Эстафеты с элементами прыжков.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
92 НРЭО		5	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал, передай!", на количество попаданий. Эстафеты.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
93 НРЭО		6	Техника бега.	Медленный бег до 5 минут.Подвижные игры: "Бег за лидером"	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	
94 НРЭО		7	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	То же что на уроке 59.Многоразовые прыжки тройной и пятерной.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
95 НРЭО		8	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.Упражнения с набивными мячами.Встречная эстафета.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
96 НРЭО		9	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления.Эстафеты с элементами прыжков.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и	

97		10	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал, передай!", на количество попаданий. Эстафеты.	координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	
98		11	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Упражнения с набивными мячами. Встречная эстафета.		
99		12	Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты на точность приземления. Эстафеты с элементами прыжков.		
100		13	Техника метаний в цель, на дальность.	Броски малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Подвижные игры: "Поймал, передай!", на количество попаданий. Эстафеты.		
101		14	Комплексное развитие двигательных способностей	Эстафеты.		
102		15	Определение уровня физической подготовленности.	Тесты , региональные, школьные.		

					спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
--	--	--	--	--	---	--

Тематическое планирование 4 класс

№ урока по предмету	Дата или номер недели	№ урока по теме	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты	Корректировка	
			Легкая атлетика 15				
1.		1.	ОТ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Освоение техники спринтерского бега. ОБЖ: режим учебы и отдыха.	Перестроение в 2, 3, 4 шеренги. Бег с ускорением по 20 – 30 м.	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча.		
2.		2.	Техника длительного бега. Строевые упражнения, рапорт учителю.	Построение в шеренгу, колонну, расчет, рапорта учителю. Бег слабой интенсивности 1 км. ОРУ.			
3.		3.	Техника высокого старта.	Эстафеты с высоким стартом с элементами специальных Упражнений по легкой атлетике.			
4.		4.	Спринтерский бег.	Бег с ускорением на 30 – 60 м, сдача зачета на 60 м, ОРУ.			
5.		5.	Техника метания мяча на дальность, в цель.	Метание мяча в стену, в пол на отскок, в цели, на дальность.			

				Прыжки, многоскоки.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
6.		6.	Техника длительного бега.	Бег средней интенсивности на 1,5 км, разминочные упражнения, многоскоки, строевые упражнения.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
7.		7.	Техника метания мяча.	Метание мяча на дальность с места, с разбега. Бег слабой интенсивности 0,5-1 км.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
8.		8.	Определение уровня физической подготовленности.	Прыжок в длину, отжимание, подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед, челночный бег 4х9м.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
9.		9.	Техника бега.	Обычный бег, короткий (60-65 м.), средний (95-100 м.), длинный (115-120 м.) шагом в чередовании с ходьбой, преодолением			

				препятствий, с изменением частоты шагов.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. .		
10.		10.	Техника прыжков.	Эстафеты с высоким стартом с элементами специальных Упражнений по легкой атлетике.			
11.		11.	Техника метания.	Бег с ускорением на 30 – 60 м, сдача зачета на 60 м, ОРУ.			
12.		12.	Техника бега.	Метание мяча в стену, в пол на отскок, в цель, на дальность. Прыжки, многоскоки.			
13.		13.	Техника прыжков.	Бег средней интенсивности на 1,5 км, разминочные упражнения, многоскоки, строевые упражнения.			
14.		14.	Техника бега.	Метание мяча на дальность с места, с разбега. Бег слабой интенсивности 0,5-1 км.			

15.		15.	Определение уровня физической подготовленности.	Прыжок в длину, отжимание, подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед, челночный бег 4х9м.			
			Подвижные игры 12				
16.		1	Комплексное развитие физических способностей. ОТ и организация игр. ОБЖ: Влияние вредных привычек на здоровье человека.	Игры: “Белые медведи”, “Не дай мяч водящему”. Бег с изменением скорости и направления движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из		
17.		2	Мини-футбол. Техника остановки мяча, ударов по воротам. Знание: правила игры, термины.	Игры: “Мини - футбол” по упрощенным правилам. Удары в створ ворот с 7 – 9 метров. Ускорение с мячом по 10 метров.			
18.		3	Мини-футбол. Техника ведения мяча, передачи.	Ведение мяча с разной скоростью, передачи на 3–10 м. ”Мини – футбол ”.			
19.		4	Мини-футбол. Техника остановок, передач, ведения мяча.	Ведение мяча с ускорением 10-15 метров, остановки			

				с лета, передачи правой, левой ногой. Силовые упражнения.	спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
20.		5	Мини-футбол. Техника остановок, передач, ведения мяча.	Ведение мяча с ускорением 10-15 метров, остановки с лета, передачи правой, левой ногой. Силовые упражнения.			
21.		6	Баскетбол. Техника ловли мяча в баскетболе, броски одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча на месте, в тройках, квадратах, по кругу. Игры: "Мяч капитану", "Не дай мяч водящему".			
22.		7	Баскетбол. Техника бросков мяча снизу и от груди в кольцо.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров. Игра: "Мини - баскетбол".			
23.		8	Баскетбол. Техника ведения мяча. Контрольные упражнения по ведению мяча.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой руками попеременно, с броском по щиту от груди.			
24.		9	Техника броска по кольцу от груди,	Броски в парах,			

			передачи снизу.	по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками.			
25.		10	Баскетбол. Техника ловли, ведения, передачи, броска мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2-3м. Игра: “Мини – баскетбол”.			
26.		11	Баскетбол. Техника игры. Знание: правила, термины.	Игра: “Мини - баскетбол” с остановками для теоретического обоснования ситуации на поле.			
27.		12	Баскетбол. Техника ловли, ведения, передачи, броска мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2-3м. Игра: “Мини – баскетбол”.			
			Гимнастика 18				
28.		1	ОТ на уроках гимнастики, строевые упражнения. ОБЖ: основные виды и причины травм в младшем школьном возрасте. Первая медицинская помощь.	Команды: “Становись!”, “Равняйся!”, “Смирно!”, “Вольно!”, рапорт учителю, повороты, расчет.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.		
29.		2	Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений.	Команды, рапорт, повороты. Кувырок вперед, с	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		

				перекатом в стойку на лопатках.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения		
30.		3	Освоение перестроений в движении. Освоение акробатических упражнений	Перестроение в 2,3 колоны, в одну колону из 2,3 колон. Кувырок вперед, назад. Комбинация из освоенных элементов.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
31.		4	Акробатические элементы. Контрольные упражнения.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
32.		5	Освоение навыков лазания по канату, перелезание через препятствие.	Лазание по канату в 3 приема, перелезание через бревно высотой 100 см, через 2 скамейки.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
33.		6	Освоение висов. Прыжки на скакалке.	Вис, поднимание ног в висе. Прыжки на скакалке на одной ноге, попеременно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
34.		7	Освоение висов на согнутых руках, подтягивание(м), подтягивание (д).	Вис на согнутых руках на время. Подтягивание в висе для мальчиков, лежа	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с		

				для девочек. Поднятие согнутых ног в висе.	выполнением организующих упражнений.		
35.		8	Освоение опорных прыжков на коня.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные ноги, прогнувшись.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		
36.		9	Опорные прыжки. Контрольные упражнения.	Прыжок на коня в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.	Способы организации рабочего места.		
37.		10	Освоение навыков равновесия на бревне.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
38.		11	Освоение навыков равновесия.	Ходьба по бревну на носках, пятках, подскоки, соскок с бревна, прогнувшись с приземлением на 2 ноги.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

39.		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	Ходьба по бревну на носках, с выпадами, с поворотами, опускание в упор.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
40.		13	Танцевальные, акробатические упражнения.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные ноги, прогнувшись.			
41.		14	Строевые, танцевальные упражнения.	Прыжок на коня в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.			
42.		15	Комплексное развитие двигательных способностей.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.			
43.		16	ОРУ без предметов и с предметами, акробатические упражнения.	Прыжки на коня, в упор стоя на коленях, соскок взмахом руки, приземление на 2 параллельные			

				ноги, прогнувшись.			
44.		17	Комплексное развитие физических качеств.	Прыжок на коня в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук, прогнувшись, приземлением на 2 ноги без шагов вперед.			
45.		18	Закрепление ОРУ без предметов. Акробатика.	Ходьба по скамейкам большими шагами с выпадами, с поворотом на 90 градусов.			
			Лыжная подготовка 21				
46.		1	ОТ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви на уроке на улице. Повторение техники попеременного двужного ходвухшаа.	Передвижения на лыжах 1–1,5 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать ско-рость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.		
47.		2	ОБЖ: требования к температурному режиму, первая медицинская помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции без палок (на скольжение) 1 км.			
48.		3	Техника одновременного бесшажного хода.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.			
49.		4	Техника прохождения спусков, торможения «плугом»	Прохождение дистанции 1 – 1,5 км.			
50.		5	Техника поворотов переступанием в движении. Дистанция 1-1,5 км.	Прохождение дистанции			

				1-1,5 км.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
51.		6	Техника прохождения спусков в основной стойке.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.			
52.		7	Техника прохождения спусков. Контрольные упражнения.	Прохождение дистанции 1,5-2 км.			
53.		8	Техника попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км. Игра на лыжах “Пятнашки”.			
54.		9	Техника подъема «елочкой», выносливости.	Прохождение спусков и подъёмов средне – сильной интенсивности.			
55.		10	Техника попеременного двухшажного и бесшажного хода.	Эстафеты на лыжах, прохождение дистанции 1 км.			
56.		11	Техника попеременного двухшажного и одновременного хода.	Ускорения по 100, 200 м 3-4 раза. Прохождение дистанции 1,5-2 км.			
57.		12	Техника подъема «елочкой», контрольные упражнения.	Прохождение дистанции 1-1,5 км.			
58.		13	Техника одновременного бесшажного хода.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100			

				м 3-4 раза.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
59.		14	Техника попеременного двухшажного хода. Контрольные упражнения.	Прохождение дистанции на время 1 км.			
60.		15	Техника лыжных ходов.	Ускорения по 100, 200 м 3-4 раза. Прохождение дистанции 1,5-2 км.			
61.		16	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1-1,5 км.			
62.		17	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.			
63.		18	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время 1 км.			
64.		19	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции 1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.			
65.		20	Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции на время 1 км.			
66.		21	Комплексное развитие двигательных способностей.	Прохождение дистанции			

				1,5-2 км. Ускорение по 100 м 3-4 раза.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
			Подвижные игры 17				
67. Н Р Э О		1	Техника ловли мяча в баскетболе, броски одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча на месте, в тройках, квадратах, по кругу. Игры: “Мяч капитану”, “Не дай мяч водящему”.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
68. Н Р Э О		2	Техника ведения мяча. Знание: термины, правила игры в баскетбол.	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Эстафеты с мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
69. Н Р Э О		3	Техника ведения, ловли мяча.	Эстафеты с мячом с бросками по щиту, ведениями.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.		
70. Н Р Э О		4	Техника бросков мяча снизу и от груди в кольцо.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров. Игра “Мини-баскетбол”.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
71. Н Р Э		5	Комплексное развитие двигательных способностей, овладение технико-тактическим взаимодействием.	Ведение, броски, передачи в командах по 3 – 5	Осваивать универсальные умения управлять		

О				человек. Игра “Мини- баскетбол”.	эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
72. Н Р Э О		6	Техника ведения мяча. Контрольные упражнения по ведению мяча.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой рукой попеременно, с бросками по щиту от груди.			
73. Н Р Э О		7	Техника броска по кольцу от груди, передачи снизу.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.			
74. Н Р Э О		8	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.			
75. Н Р Э О		9	Техника держания, ловли, передачи и ведения мяча.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.			
76. Н Р Э О		10	Техника бега, ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра			

				“Мини-баскетбол”.			
77. Н Р Э О		11	Техника прыжков.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.			
78.		12	Комплексное развитие двигательных способностей.	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.			
79.		13	Техника освоенных элементов различных подвижных игр.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.			
80.		14	Комплексное развитие двигательных способностей	Броски снизу в парах, в кольцо с 1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.			
81.		15	Техника бега, ведения мяча.	Броски в парах, по кольцу с 2 – 3 метров. Эстафеты с ведением и бросками мяча.			
82.		16	Техника бега, ведения мяча.	Броски снизу в парах, в кольцо с			

				1 – 2 метров, передачи с 2 – 3 метров. Игра “Мини-баскетбол”.			
83.		17	Закрепление двигательных умений.	Контроль ведения мяча правой, левой рукой, правой, левой рукой попеременно, с бросками по щиту от груди.			
			Знания о физической культуре 3				
84.		1	Понятие о физической культуре.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий			
85.		2	Профилактика травматизма				
86.		3	Основные способы передвижения человека.				
			Способы физкультурной деятельности 3				
87.		1	Режим дня и его планирование	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.			
88.		2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.				

89.		3	Комплексы упражнений для развития физических качеств	<i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости			
			Легкая атлетика 13				
90. НРЭО		1	ОЮЖ: беседа о вреде пассивного курения. ТБ при занятиях на улице. Техника прыжков.	Прыжки, многоскоки с изменением длины, частоты шагов, с поворотами.	Описывать технику бего-вых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		
91. Н Р Э О		2	Техника длительного бега.	Бег слабой интенсивности 1,5 км, ОРУ, прыжки.			
92. Н Р Э О		3	Техника прыжков. Контрольные упражнения.	Прыжок с места, с разбега.			
93. Н Р Э О		4	Техника длительного бега.	Бег 1,5 км, ОРУ, подвижные игры.			
94. Н Р Э О		5	Техника метания мяча.	Метание мяча на дальность и в цель.			
95. Н Р		6	Техника спринтерского бега, метание мяча.	Ускорения по 50 м 5 раз, бег 1 км,			

Э О				ОРУ, подвижные игры.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.		
96. Н Р Э О		7	Определение уровня физической подготовки.	Прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед. Челночный бег 4х9 м.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
97.		8	Комплексное развитие двигательных способностей	Эстафеты, ОРУ, ходьба с заданиями, подвижные игры.			
98.		9	Техника спринтерского бега.	Ускорения по 30 м в круговой эстафете, ОРУ.			
99.		10	Техника длительного бега.	Бег слабо-средней интенсивности 1.5-2 км, ОРУ, ходьба с заданиями.			
100.		11		Прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед. Челночный бег 4х9 м.			
101.		12	Комплексное развитие двигательных способностей	Прыжок в длину с места, отжимание, подтягивание туловища, наклон вперед.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и		

				Челночный бег 4x9 м.	имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
102.		13	Техника длительного бега.	Прыжки, многоскоки с изменением длины, частоты шагов, с поворотами.		

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Региональные тесты по физической культуре В.П. Горшков, А.Н. Мальцева -Челябинск 1994 г.
2. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие/ В.Ф. Балашова, Н.Н. Чеснокова. – М.:Физическая культура, 2007 г.-132с.
3. Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре 2006./ под общей редакцией Н.Н. Чеснокова.- М.:АПКипПРО, 2006.
4. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие/ Н.Н.Чесноков, А.А.Красников. СпортАкадемПренсс..2003-174с.
5. Лагутин А.Б. Гимнастика вопросов и ответов/А.Б.Лагутин, Г.М.Михалина.-физическая культура, 2010 г.
6. Н.Н.Чесноков программа Заключительного этапа X1 – Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая кушьтура»:Видеофильм/Н.Н. Чесноков, Н.В. Грибанов. –М., 2010.
7. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч. 3 / С.В. Анащенко, Н.В. Бойкина, Л.А. Виноградская и др., под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.:Просвещение, 2012.
8. Школа России В.И. Лях Физическая культура. – М.: Прсвещение, 2007.

