

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе

расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов(2 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «*Знания о физической культуре*» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и

прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Параютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Календарно - тематическое планирование

4класс

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные) научатся	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	ь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

							отношения к учению.
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	ь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	Контрольный 1 час	правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.
13	Встречная эстафета (расстояние 10 –	Комбинированный 1 час	правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов	Самостоятельно оценивать свои	Осуществлять продуктивное	Оценивать собственную учебную деятельность:

	20м).			дыхания и сердечно-сосудистой системы.	действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	взаимодействие между сверстниками и педагогами.	свои достижения, самостоятельность.
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час	выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.
15	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
16	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.
17	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
18	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
19	Подвижные игры	Комбини	ловить и передавать	Совершенство-вание	Оценивать	Осваивать	Проявлять ловкость,

	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	рованный 1 час	мяч разными способами.	техники владения мячом.	приобретенные навыки владения мячом.	универсальные умения работы в парах.	внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
20	Подвижные игры Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
21	Подвижные игры Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
22	Подвижные игры Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенство-вать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
23	Подвижные игры Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
24	Подвижные игры Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.
25	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
26	Строевые упражнения: построение в две	Комбинированный 1 час	выполнять построение в две, три шеренги, ходьба и бег	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Уметь сотрудничать при выполнении	Стремление к физическому совершенству: развитие

	шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.		«змейкой», «противоходом», «по диагонали».		упражнений.	совместных упражнений.	и укрепление правильной осанки, координации.
27	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
28	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
29	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
30	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.
31	Стойка на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев. Игра «Запрещенное	Групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.

	движение»				упражнений.		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.
36	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.
37	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
38	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
39	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.

40	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
42	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
43	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
44	Совершенствование Бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
45	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
46	Обучение подачи	Комбинированный	Совершенствовать	Совершенствовать	Умение	Осваивать	Стремиться к победе в

	мяча двумя руками из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	рованный 1 час	технику выполнения упражнений.	технику владения мячом.	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	универсальные умения работы в группе.	игре.
47	Обучение броскам мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
48	Обучение взаимодействию в команде во время игры в пионербол.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Групповой 1 час	правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении техники лыжных ходов.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом»	Комбинированный 1 час	использовать технику подъема и спуска с горы.	Совершенствовать горную технику, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении спусков и подъемов в гору.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Групповой 1 час	выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять движения слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	Комбинированный 1 час	использовать попеременный двухшажный ход	Описывать разучиваемые технические действия	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передвижения на лыжах	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие скоростно-силовых способностей.
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	Комбинированный 1 час	использовать одновременный одношажный ход	Описывать разучиваемые технические действия	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с лыжным инвентарем.
54	Одновременный	Комбинированный	использовать	Совершенствование	Оценивать	Осваивать	Проявлять ловкость,

	одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1 час	одновременный одношажный ход	техники одновременного одношажного хода	приобретенные навыки владения мячом.	универсальные умения при передвижении на лыжах	внимание, координацию при работе при передвижении на лыжах.
55	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	Комбинированный 1 час	использовать поворот переступанием в движении.	Совершенствование техники переступания в движении	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения в работе	Проявлять ловкость, внимание, координацию при передвижении.
56	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	Комбинированный 1 час	преодолевать подъем полуёлочкой..	Совершенствование технику подъема полуёлочкой.	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения в работе	Передвижении.
57	Торможение «плугом». Игра «Веер»	Игровой 1 час	использовать торможение «плугом»	Совершенствовать техникуторможения «плугом».	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока.	Управлять эмоциями во время урока.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при спусках с гор.
58	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	Комбинированный 1 час	передвигаться попеременным двухшажным ходом	Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Оценивать приобретенные навыки	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в группе.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время передвижения на лыжах.
59	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит?»	Комбинированный 1 час	использовать торможение «плугом»	Совершенствовать технику торможения «плугом»	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий на уроке	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время урока.
60	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	Комбинированный 1 час	использовать способ подъема в гору «лесенкой»	Совершенствовать технику подъема в гору «лесенкой»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации при подъемах и спусках	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
61	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	Игровой 1 час	быстро ориентироваться в пространстве	Осваивать технику переступания в движении.	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
62	Попеременный двухшажный ход - учет . Дистанция до 2,5 км	Учетный 1 час	передвигаться попеременным двухшажным ходом	Осваивать двигательные действия, составляющие	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Стремиться к победе в соревновании.

				содержание техники попеременного двухшажного хода		процессе учебной и игровой деятельности.	
63	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	Комбинированный 1 час	использовать подъем способом «елочка»	Совершенствование техники подъема «елочкой»	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения работы в группе	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе на спуске.
64	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	применять виды лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов с учетом рельефа местности	Оценивать приобретенные навыки	Осваивать универсальные умения индивидуальной работы	Проявлять ловкость, внимание, координацию при прохождении дистанции.
65	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	Комбинированный 1 час	использовать изученные способы спусков и подъемов в гору	Совершенствование горной техники	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	Комбинированный 1 час	выполнять подъем «лесенкой»	Совершенствовать подъем «лесенкой».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
67	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	Игровой 1 час	использовать полученные знания в игре	Совершенствование техники лыжных ходов	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.
68	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	использовать повороты переступанием в движении	Совершенствовать технику переступания в движении	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
69	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	Комбинированный 1 час	использовать способ подъема «елочкой»	Совершенствовать технику подъема в гору	Оценивать приобретенные навыки.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.
70	Игра-эстафета с	Игровой	использовать	Совершенствование	Умение	Осваивать	Стремиться к победе в

	этапом до 50м на скорость.	1 час	полученные знания в игре	техники лыжных ходов	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	универсальные умения работы в группе.	игре.
71	Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
72	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
73	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
74	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
75	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
76	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
77	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.

78	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
79	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
80	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.
81	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.
82	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.
83	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.
84	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, ловкость.
85	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.

				при выполнении беговых упражнений.	разучивании и выполнении беговых упражнений.	упражнений.	
86	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
87	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
88	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.
89	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
90	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
91	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.

				прыжковых упражнений.			
92	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.
93	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.
94	Подвижные игры. Правила ТБ на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча по прямой линии и дуге.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
95	Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
96	Подвижные игры. Прием и передача мяча на месте и в движении.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
97	Подвижные игры. Прием и передача мяча на месте и в движении.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
98	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно	Комбинированный	Совершенствовать технику выполнения	Совершенствовать технику владения	Умение корректировать и	Осваивать универсальные	Стремиться к победе в игре.

		1 час	упражнений.	мячом.	вносить изменения в поведение во время игры	умения работы в группе.	
99	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
100	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
101	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.
102	Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов учебного года.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.