




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Курасовская основная общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
учителей творческого цикла  
Руководитель МО  
 /Кононова В.С./  
Протокол №1 от 28.08.2023

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
 /Бартенева Т.А./

Принято решением педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2023  
Председатель педагогического совета  
 /Колесов А.А./

Утверждено  
Директор МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа»  
 /Колесов А.А./  
Приказ № 1053 от 16.10 2023г



**Рабочая учебная программа  
по физической культуре**  
начальное общее образование  
срок реализации программы 1 год

Класс: 4  
Учитель: Рошупкин М.М.  
Всего часов на учебный год: 68  
Количество часов в неделю: 2

Курасово, 2023год

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 4 классе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Курасовская основная общеобразовательная школа».

Содержательный статус программы-базовая. Она определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения.

Данная рабочая программа по физической культуре 4 класс построена на основе фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы, требований к структуре основной образовательной программы, требований к условиям реализации программы основного общего образования, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий обучающихся для общего образования, соблюдается преемственность с примерными программами основного образования и авторской рабочей программой А.П.Матвеева

Согласно государственному образовательному стандарту, изучения физической культуры направлено на достижения следующей **цель:** формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:** Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:  
*укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, 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.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (Учебно-методического комплекса): УМКА.П.Матвеева.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». *Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается

уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### ***3. Описание места учебного предмета.***

Учебный предмет изучается 4-й год. В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю. Всего на изучение программного материала отводится 68 часов. Программа рассчитана на 1 год.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

## **Формирование универсальных учебных действий:**

### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

### Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

### Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

## ***Познавательные универсальные действия:***

### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).



## 6.Основное содержание программы по физической культуре:

### А) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности:

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	
1.	Легкая атлетика	16	<b>Регулятивные:</b> Формировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. <b>Познавательные:</b> Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. <b>Коммуникативные:</b> Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.
2.	- <i>гимнастика</i>	14	<b>Регулятивные:</b> Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата. <b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
3.	- <i>спортивные игры</i>	28	<b>Регулятивные:</b> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества <b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
4.	- <i>лыжная подготовка</i>	10	<b>Регулятивные:</b> Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата. <b>Познавательные:</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной

			кооперации.
<b>Итого:68</b>			

Б)Содержание

*Гимнастика.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Лыжная подготовка*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Планируемые результаты изучения курса

К концу изучения в четвертом классе курса «Физическая культура»

Четвероклассники научатся:

- осознавать значимость исторического понятия о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Требования к двигательной подготовленности учащихся.**

задания	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
Бег 60м	9.8	11.1	11.2	10.3	11.1	11.2
Челночный бег 3x10м, с	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
Шестиминутный бег, м	1200	1100	950	1025	825	750
Бег 1000м, мин, с	6.00	7.00	8.00	7.00	8.00	9.00
Бег 2000м	б\вр	б\вр	б\вр	-	б\вр	б\вр
Прыжок в длину с места, см	170	165	150	165	150	120
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	230	280	240	210
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85	70	95	75	60
Метание мяча 150 гр., м	34	25	20	23	15	10
Лазание по канату, см	280	220	180	250	170	130
Подтягивание в висе, раз	7	5	4	-	-	
Подтягивание из виса	-	-	-	17	12	9

лежа, раз						
Бег на лыжах, 1км	6.50	7.20	7.50	7.15	8.50	9.20
Бег на лыжах, 2км	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр
Бег на коньках 100м, с	23	25	27	25	27	30
Кросс 1500м	7.40	8.15	8.30	8.15	8.50	9.20
Кросс 2000м	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр
Плавание, м	38	24	15	38	24	15

### **Учебно-методическое и материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса**

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в РФ»
  - 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС)
  - 3.Фундаментальное ядро содержания общего образования.
  - 4.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
  5. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370)
  - 6.Основная образовательная программа ООО МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа»
  7. Авторская программа по физической культуре под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезина.
  - 8.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам».
  9. Положение о рабочей программе.
- Пособия для обучающихся:
- Учебник: Матвеева В.И. Физическая культура 5 класс – М.: Просвещение, 2013г. – 190 с. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
- Лях В.И. Физическая культура 1-4классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010
- Физическая культура. Тестовый контроль 1-4 классы. В.И.Лях, М.Я.Виленский.
- Лях В.И., М.Я.Виленский, « Координационные способности школьников», Минск, Полымя, 1989
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М.Просвещение, 2011

Для учителя:

Программа начального образования по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014). стандарт основного общего образования по физической культуре, примерные программы по учебному предмету («Физическая культура 1-4 классы» М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2012г.), рабочие программы по физической культуре, учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха, М.Я.Виленского, методические издания по физической культуре для учителей, физическая культура 1-4 классы \ под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений./ ,В.И.Лях, М.Я.Виленский. Физическая культура. «Тестовый контроль 1-4 класс» (серия «Текущий контроль»), Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Твой Олимпийский учебник. Москва «Советский спорт» 2010г, Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Технические средства обучения  
компьютер.

Проектор, доска интерактивная

Оборудование спорт зала: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, канат для лазания, комплект навесного оборудования ( мишени, перекладины), маты гимнастические, мячи набивные, скакалки гимнастические, мячи малые ( резиновые теннисные), палки гимнастические, обручи гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м, 50м), щиты баскетбольные с кольцами, большие мячи ( резиновые, баскетбольные), сетка волейбольная, мячи средние резиновые, аптечка медицинская.

канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел, гимнастический конь, шведская стенка, обручи, скакалки, мячи, кегли и т.д

Интернет ресурсы:

Портал ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Российский спортивный портал [championat.com](http://championat.com)

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п /п	Дата проведения		Тема	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	П	Ф				Предметные	Метапредметные	Личностные	
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>									
1			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег	вводный	организация рабочего места. учатся контролировать и оценивать свои действия, умение слушать, задавать вопросы	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Подготовить форму для занятий на улице
2			Высокий старт Низкий старт. Бег 30м	ОНЗ	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Стр.18-19 читать
3			История зарождения древних Олимпийских игр.	комбин	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ	Стр.20 читать

				научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью		древних Олимпийских игр.	жизни.	
4		Челночный бег 3x10м Прыжки в длину с разбега	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач поддерживать друг друга	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Стр.22-23 читать
5		Наклоны из положения стоя. Метания мяча	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Узнать, какие футбольные клубы есть в России
6		Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалках	контроль	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимопомощи.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Упр. для развития глазомера
7		Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	Комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка	Адекватная мотивация.	Стр.77 читать



			в	решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		в длину с места.		
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>								
<b>8</b>		Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам»  Эстафеты	ко мб ин ир ов	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.55 читать
<b>9</b>		«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	ко нт ро ль ны й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.50 читать
<b>10</b>		«Перестрелка»  «Море волнуется ...»	ко мб ин ир	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и	Стр.62 читать

				ов	задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		координации движений.	умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
1 1			«Охотники» «Ночные снайперы» Эстафеты	ко нт ро ль ны й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр.12-14 читать

**Спортивная лапта (4ч)**

1 2			Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта», «Метко в цель»	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.70-72 читать
1 3			Ловля и передача мяча. Игра «Лапта», «Крученный мяч»	кон тро ль ный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	Стр. 74 читать

				ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			нагрузке	
1 4		Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.83-84 читать
1 5		Ловля и передача мяча. Игра «Лапта», «Крученный мяч»	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.56 читать
<b>Баскетбол (5 ч)</b>								
1 6		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр.29-30 читать

				успехам одноклассников.					
1 7			Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель	вводный	удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр.30-31 читать и запомнить комплекс упражнений
1 8			Ведение мяча. «Попади в обруч»	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Повторить дома перекаты назад-вперед в группировке
1 9			Эстафеты с мячами. «Передал-садись!»	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 56 читать

**Гимнастика (10 ч)**

20		Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.57-58 читать
21		ОРУ с предметами. Перекаты в группировке	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 58-59 читать
22		Кувырок вперед. Кувырок назад	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения. кувырок	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост,	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 62-63 читать
2		Стойка на	ком	организация рабочего места с	Об основных	Научатся выполнять игровые	Учатся	Стр. 63

3			лопатках. Два кувырка вперед слитно	бин ир	применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	читать
2 4			Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 65 читать и выучить правила
2 5			Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Измерить рост, вес, окружность грудной клетки и
2 6			Прыжки с поворотом на 180* и 360* Игра «Медведи и пчелы»	водный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Выполнить отжимания от пола, записать в

									дневник
2 7			Вращение обруча. Игра «Жмурки»	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Выполнить прыжок в длину с места и записать в дневник
2 8			Вращение обруча. Игра «Совушка»	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Выполнить наклоны из положения стоя и записать в дневник
<b>Подвижные игры (2ч)</b>									
2 9			Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» Эстафеты	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Выполнить тестовые задания

30		«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами
----	--	--	-----------------	---	--	---	--	--

#### Настольный теннис (4ч)

31		Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности	Компьютерный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Бывать на свежем воздухе, кататься с горы, на санках, лыжах, коньках
----	--	--	--------------	---	--	---	--	--

32		Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками	Вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 85-86 читать.
----	--	--	---------	--	---	--	--	--------------------

33		Стойка и перемещение игрока.	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи	Учатся ответственному отношению к общему	Стр. 87-88
----	--	------------------------------	-----------------	---	---	---	--	------------



			Набивание мяча на ракетке	ван ны й	приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	ног, туловища, головы.	к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	читать.
3 4			Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	Стр. 92 читать.
<b>Лыжная подготовка (10ч)</b>									
3 5			Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Придумать, в каких случаях применять поворот с переступанием.
3 6			Ступающий шаг. Повороты на месте	ком бин иро ван ны й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 85-87 читать.
3 7			Ступающий шаг. Повороты на	ком бин иро	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах,	Учатся ответственному отношению к общему	Стр. 20-21 читать.

			месте	ван ны й	приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	ног, туловища, головы.	спуски со склона.	благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
<b>3 8</b>			Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота»	кон тро ль ный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 93 читать.
<b>3 9</b>			Передвижение скользким шагом без палок	кон тро ль ный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 89-90 читать.
<b>4 0</b>			Подъемы и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится»	кон тро ль ный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 88 читать.
<b>4 1</b>			Поворот переступание на месте. Подъемы и спуски под уклоном	ком бин иро ван ны й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 94-95 читать

4 2		Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры на лыжах	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 95-97 читать
4 3		Поворот переступание на месте. Подъемы и спуски под уклон	водный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 26 читать
4 4		Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры на лыжах	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 26 читать
<b>Футбол (6 ч)</b>								
4 5		Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 27 читать
4		Передача мяча.	контрольный	организация рабочего места с применением установленных	Об основных положениях и	Научатся выполнять организующие команды,	Учатся ответственному	Стр. 99-100

6			Остановка мяча. Ведение мяча	льн ый	правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	движениях рук, ног, туловища, головы	удары по мячу головой с места и в прыжке.	отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	читать
4 7			Удары по мячу ногой. Отбор мяча	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр. 6-7 читать
4 8			Удары по мячу ногой и головой	ком бин иро ван ны й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр. 16-19 читать
4 9			Остановка мяча. Ведение мяча. Финты	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Повторить весь материал по баскетболу
5 0			Учебная игра в футбол	вво дн ый	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 106-107 читать

### Подвижные игры (2ч)

<b>5 1</b>		Инструктаж по ТБ «К своим флажкам», «Два мороза».	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 107-108 читать
<b>5 2</b>		«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» Эстафеты	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 108-109 читать

### Баскетбол (3ч)

<b>5 3</b>		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	водный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Стр. 110-111 читать
<b>5 4</b>		Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Стр. 109 читать
<b>5 5</b>		Броски в цель. Ловля	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных	Об основных положениях и	Научатся выполнять строевые упражнения на	Учатся принимать образ «хорошего	Стр. 109-110

			и передача мяча	льный	правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	движениях рук, ног, туловища, головы.	месте и в движении,	ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	читать
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>									
<b>5 6</b>			Техника по ТБ на уроках по легкой атлетике. Разновидность ходьбы. Обычный бег	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Прочитать и ответить на вопросы стр. 111
<b>5 7</b>			Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 112 читать
<b>5 8</b>			Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Подготовить спортивную форму для занятий

					оценивать свои действия				на улице
<b>5 9</b>			Метание мяча. Подтягивание	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 76 читать
<b>6 0</b>			Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	Контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирование отжимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 50-53 читать
<b>6 1</b>			Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 54 читать
<b>6 2</b>			Эстафетный бег. Бег с мячами	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Стр. 58-59 читать

6 3		Бег 1000м. Подтягивание	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 63 прочитать «комплекс 1»
--------	--	----------------------------	-----------------	--	--	---	--	-----------------------------------

#### Подвижные игры (2 ч)

6 4		Инструктаж по ТБ. «К своими флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 63 прочитать «комплекс 2»
--------	--	---	-------------	--	--	---	--	-----------------------------------

6 5		«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 68-69 читать
--------	--	--	-------------	--	--	---	--	----------------------

#### Спортивные игры (3ч)

6 6		Удары по мячу. Ловля и передача мяча	водный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Придумать эстафеты с элементами спортивными
--------	--	--------------------------------------	--------	--	---	---	--	---



									игр
6 7			Удары по мячу. Ловля и передача мяча	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Придумать легкоатлетические эстафеты
6 8			Подведение итогов учебного года	контактный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций	Гулять, играть, вести здоровый образ жизни