

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 Х.КОНОНОВ»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании Методического
объединения учителей начальных
классов
протокол № 1 «31» 08 2020 г.
Рук.МО Грень З.Н.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
Раджабова Ф.М.
« 31 » « 08 » 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 75 от 31.08.2020 год
Директор МКОУ «ООШ № 18 х. Кононов»
М.Л. Раджабов



Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
для 4 класса
учителя начальных классов первой категории
Грень Зинаиды Николаевны



2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: *Лях В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014, *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019, учебного плана МКОУ «ООШ №18 х. Кононов».

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах, **102 часа – 3 часа в неделю.**

Задачи курса:

Оздоровительная задача

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств.

Образовательная задача

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

- формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре, способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремление к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 метров на дальность;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменение в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств ;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную образовательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно – энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёром в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

3. Структура учебного курса

В программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** направлено на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Развитие физической культуры в России в 17-19 веках. *Влияние* занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. *Измерение* частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.

Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС.

Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м., бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 минут, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360 градусов, прыжки со скакалкой за 30 сек.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд – вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два – три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см.), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч». «Передал - садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше? », «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

№ урок а	Тема урока	Планируемые результаты (УУД)			Дата урока
		Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч.)					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Осваивать технику поворота кругом в движении	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	
2	История развития физической культуры в России в 17-19 вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Выполнять повороты в движении.	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв.	
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1. рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений.	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких	
4	Бег с высоким подниманием бедра.	1. повторить перестроение из колонны по три, в колонну по одному. 2. разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4. развивать координацию движений.	Осваивать технику бега различными способами.	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному.	
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1. повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра.	Проявлять качества координации и выносливости при беге.	
6	Челночный бег 3x10 м.	1. повторить челночный бег 3x10 м. 2. повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.		Проявлять координацию и быстроту во время	

		3.развивать быстроту.		выполнения челночного бег 3x10 м.	
7	Положение – «низкий старт».	1.разучить положение «низкий старт». 2.повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3.разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4.развивать прыгучесть.	Выполнять положение «низкий старт».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».	
8	Бег на 30 м на время.	1.повторить положение «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3.повторить «Комбинированную эстафету».	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта».	Проявлять выносливость и координацию при беге.	
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1.повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2.разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.	
10					
11	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1.повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».		Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	
12					
13	Равномерный медленный бег до 800 м.	1.Равномерный медленный бег до 800 м. 2. . Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3.воспитывать выносливость.	Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки».	Проявлять выносливость во время бега.	

14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1.повторить бег из различных исходных положений.		Выполнять и составлять комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	
15		2.повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».			
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1.повторить равномерный медленный бег до 800 м. 2.повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	
17	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1.повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2.повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. 3. повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета».		Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.	
18	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.поторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. повторить подвижную игру «Волк во рву».	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».	
19					
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1.повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.подвижная игра «Вызов номеров». 3.воспитывать внимание.	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.		
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 2.повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд. 3. подвижная игра «Третий лишний». 4.развивать силу.	.	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений	

22	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1.повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2.повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. подвижная игра «Совушка».	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	Проявлять качество силы при броске набивного мяча.	
23	Преодоление препятствий.	1.преодолеть полосу препятствий с использование элементов лёгкой атлетики. 2.развивать быстроту.		Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий	
24	Подвижные игры.	1.повторить подвижные игры по выбору учеников. 2.воспитывать взаимопомощь.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	
Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)					
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Повторить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.	Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».	
26	Кувырки вперёд.	1.повторить кувырки вперёд из упора присев. 2.повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».		Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.	
27	Лазанье по канату в три приёма.	1.обучить лазанью по канату в три приёма. 2.повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.	
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	1.познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. повторить лазанье по канату в три приёма.	Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения	

29	физических упражнений.	3.повторить эстафету с обручами.		физических упражнений.	
30	Вис согнувшись.	1.обучить вису согнувшись. 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Осваивать технику выполнения виса согнувшись.	Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.	
31		3. Повторить подвижную игру «Совушка».			
32	«Мост» из положения лёжа на спине.	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить «мост» из положения лёжа на спине.	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
33		3.повторить вис согнувшись. 4.развивать гибкость.			
34	Вис углом.	1.разучить вис углом. 2.повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.развивать силу.	Осваивать технику выполнения виса углом.	Проявлять координацию и силу во время выполнения упражнений.	
35	Комплекс ритмической гимнастики.	1.разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.повторить вис углом. 3.подвижная игра «Запрещённое движение». 4.развивавть координацию.	Проявлять координацию в игровой деятельности.	Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.	
36	Кувырок назад.	1.повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.разучить кувырок назад.	Осваивать технику выполнения кувырка назад.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.	
37		3. Повторить подвижную игру «Невод».			
38	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1.обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. повторить кувырок назад. 3.разучить игру «Обруч на себя».	Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя».	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад.	
39	Вис на согнутых руках.	1.повторить перелезание через препятствие (высота 100 см).	Совершенствовать технику виса на согнутых руках.	Проявлять силу при выполнении висов.	

40	Вис на согнутых руках	2.повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.развивать силу.		Проявлять силу при выполнении висов.	
41	Переползание по-пластунски.	1.повторить комплекс ритмической гимнастики. 2.повторить переползание по-пластунски. 3.повторить подвижную игру «Обруч на себя».	Выполнять комплексы ритмической гимнастики.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
42					
43	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1.повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2.повторить переползание по-пластунски. 3. подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять подтягивание на низкой перекладине.	Проявлять качество силы при выполнении подтягивания	
44	Комбинация из элементов акробатики.	1.повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2.разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
45	Полоса препятствий.	1.повторить комбинацию из элементов акробатики. 2.полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	
46	Подвижные игры.	1.подвижные игры по выбору учеников. 2.воспитание выносливости.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
Подвижные игры, элементы спортивных игр (30 часов)					
47	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике».	1.организовывать и проводить подвижные игры. 2. Совершенствование броска двумя руками от груди. 3. Подвижная игра «Мяч среднему»	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
48	Обучение ведению мяча в движении с	1. выполнять движение с мячом с изменением направления.	ставят и формулируют проблемы; ориентируются	принимают образ «хорошего ученика» и	
49					

50	изменением направления. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	2. соблюдать правила взаимодействия с игроками. 3. Совершенствование броска мяча в кольцо.	в разнообразии способов решения задач. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	раскрывают внутреннюю позицию школьника	
51	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1. технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; 2. взаимодействовать с партнерами в игре. 3. выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	
52 53	Игра в мини-баскетбол Игра в мини-баскетбол Подвижная игра «Попади в кольцо»	4. технически правильно выполнять ведение и броски мяча; 5. взаимодействовать с партнерами в игре. 6. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. 7. Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	используют речь для регуляции своего действия. формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	раскрывают внутреннюю позицию школьника.	
54	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1. выполнять броски мяча одной рукой разными способами; 2. контролировать силу, высоту и точность броска.	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	
55 56	Игра в мини-баскетбол Игра в мини-баскетбол	3. технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; 4. взаимодействовать с партнерами в игре. 5. Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. 6. Подвижная игра «Мяч среднему».	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. используют речь для регуляции своего действия.		

	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину. 2. технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; 3. соблюдать правила взаимодействия с игроками 4. самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы. 5. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. 6. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. 7. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» 	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. используют речь для регуляции своего действия.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
57 58					
59	Совершенствование баскетбольных упражнений. Игра в мини-баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполнять броски мяча одной рукой разными способами; 2. контролировать силу, высоту и точность броска. 3. технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; 4. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. 	ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	
60 61					
62 63	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	<ol style="list-style-type: none"> 1. технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча. 2. Игра «Выстрел в небо». 3. контролировать силу, высоту и точность броска. 	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
64 65	Совершенствование бросков мяча через сетку	<ol style="list-style-type: none"> 1. выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; 2. соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно	ориентируются на самоанализ и самоконтроль	

	различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	3. Игра «Выстрел в небо»	ставят, формулируют и решают учебную задачу. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	результата	
66	Совершенство-вание бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1.соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. 2. Игра «Выстрел в небо». 3. Игра в пионербол	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
67	Совершенствовани е подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1. технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. 2. Игра «Выстрел в небо». 3. Игра в пионербол	самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	
68 69	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1. выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; 2. соблюдать правила взаимодействия с игроками. 3. Игра в пионербол	ориентируются в разнообразии способов решения задач. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
70 71	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача	1. выполнять игровые упражнения с элементами волейбола. 2. соблюдать правила взаимодействия с игроками. 3. Игра в пионербол	определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и	ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, проявляют	

	<p>мяча с собственным подбрасыванием;</p> <p>- прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером</p>		<p>решают учебную задачу. используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
72	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;	<p>1. выполнять упражнения для развития ловкости и координации.</p> <p>2. организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>5. Обучение упражнениям с мячом в парах:</p> <p>- нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера;</p> <p>-прием и передачи мяча после подачи партнером</p>	<p>ориентируются в разнообразии способов решения задач. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют упорство в достижении поставленных целей. ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют трудолюбие и упорство в достижении целей</p>	
73	<p>прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером</p> <p>Игра в пионербол</p>				
74 75 76	<p>Обучение упражнениям с мячом в парах:</p> <p>-верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;</p> <p>-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером</p>	<p>1. выполнять упражнения с элементами волейбола;</p> <p>2. соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.</p> <p>3. технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку.</p> <p>4. Совершенствование «стойки волейболиста».</p>	<p>ориентируются в разнообразии способов решения задач. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
	<p>Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с</p>	<p>1. выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;</p> <p>2. соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>3. Игра в пионербол</p>	<p>определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p>	<p>ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	

	элементами волей-бола		используют речь для регуляции своего действия.		
Лёгкая атлетика и подвижные игры (26 ч.)					
77	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1.повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.повторить бег с изменением направления. 3.повторить подвижную игру «Третий лишний».	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	Взаимодействовать в парах и группах во время игры	
78	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1.рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. 2.повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3.подвижная игра «Волк во рву».	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.	
79	Бег из различных исходных положений.	1.повторить бег из различных исходных положений. 2.повторить ходьбу противходом. 3.повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Выполнять ходьбу противходом.	Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом.	
80					
81	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	Моделировать комплексы упражнений на развитие координации.	
82					
83	Прыжки с высоты.	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги».	Моделировать комплексы упражнений на развитие прыгучести.	
84					
85	Прыжки с поворотом на 360 градусов.	1.обучить прыжку с поворотом на 360 градусов. 2.совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков.	Описывать технику прыжковых упражнений	

86		3.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».			
87	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1.Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов. 2. обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага. 3.повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. подвижная игра «Третий лишний».	Осваивать технику прыжка с поворотом на 360 градусов.	Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний».	
88					
89	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3.развивать силу.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага.	Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность.	
90					
91	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2.повторить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх. 3.повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх.		
92					
93	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1.рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2.повторить «Линейную эстафету». 3.развивать быстроту.	Иметь представление о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.	Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности	
94					
95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1.оповторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. прыжки через скакалку за 30 сек.	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Проявлять координацию и быстроту при прыжках.	
96					
97	Совершенствование элементов	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	Выполнять элементы спортивных игр.	Моделировать технические действия	

98	спортивных игр.	2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».		в игре.	
99					
100	Подвижные игры и эстафеты	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
101					
102					