

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»
на заседании школьного МО
Протокол №1 от _____ 2015г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»
Директор НОУ
«СОШ Леонова»
_____ Покровская И.А.

_____ Фазлахметова О.И.

_____ 2015 г.

_____ 2015 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура» для 4 класса

(уровень: общеобразовательный)

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года
2. Приказ Минобрнауки России от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Цели программы. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

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

Место предмета в учебном плане

Данная программа реализуется для учащихся 4 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2015-2016 учебный год, учебного

плана школы на 2015-2016 учебный год количество часов за год-102.

В связи с обращениями родителей, освоение темы «Лыжные гонки» - 21 час в 4 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8 часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 учащихся 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 учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Результаты освоений учебного предмета "Физическая культура" 4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

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;

уметь:

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

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

Коммуникативные УУД

- 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 УУД

- 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
Уровень физической подготовленности
4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. С	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Система оценивания

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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)

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

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

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

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

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Демонстрировать

Физические	Девочки	Мальчики
------------	---------	----------

упражнения	оценки			оценки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (м),из виса лежа(д), (кол-во раз)	16	11	3	5	3	1
Прыжок в длину с места (см)	160	135	110	175	150	120
Наклон вперед, не сгибая ног	13.0	9	2	7.5	3-5	1
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.3	6.0-6.9	7.0	5.1	5.7-6.7	6.8
Челночный бег 3x10 м.	9.3	9.7-10.3	10.8	8.8	9.3-9.8	10.8
Бег 1000 м. (мин.)	5.00	5.40	5.60	4.30	5.00	5.10
Бег 1500 м. (мин.)	Б-у-б					
Бег 3000 м(сек.)	0.45	0.55	1.00	0.55	1.00	1.10
Бег 60м.(сек.)	10.8	11.4	12.2	10.6	11.2	11.8
Прыжок в длину с разбега(см.)	260	220	180	300	260	220
Метание гранаты с разбега. (см.)	100	90	80	100	90	80
Прыжки через скакалку,(количество раз за 1 мин.)	50	40	30	60	50	40
Поднимание туловища за 30 (сек)	15	14	13	16	15	12
Поднимание туловища кол-во раз	18	16	14	17	14	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	11	10	9	19	17	14

Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности	Характеристика УУД
Базовая часть	78		
Основы знаний физической культуры	В процессе уроков	Физическая культура как часть общей культуры личности Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Лёгкая атлетика	21	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодоле-

		<p>ОРУ. Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин. Бег с ускорением (30 м). Равномерный медленный бег 6 мин.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин).</p> <p>ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»</p>	<p>вать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
Кросс	21	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)</p> <p>Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Эстафеты.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Равномерный бег (8 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комби-</p>

		<p>шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Название гимнастических снарядов</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p>	<p>наций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
Подвижные игры	18	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Игры «Невод», «Посадка картошки». Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Вариативная часть	26		
Гимнастика	12	<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Название гимнастических снарядов</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p>

		<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
Подвижные игры	14	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игры Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Итого	102		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год.

Учебник для 1-4 класса "Мой друг физкультура". автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2011 год.

Методические пособия для учителя:

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО. Москва. Просвещение. 2011г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Москва. Просвещение. 2011г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение»2011г.
- Физическая культура 1-2-3 классов. Поурочные планы. Издательство "Учитель" 2008 год
- Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях . Москва. «Просвещение»2013год
- Богданова Г.П. "Уроки физической культуры в 1-4 классах", Москва, "Просвещение", 2005/
- "Физическое воспитание учащихся 1-4 классов" В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Москва, "Просвещение" 2004.
- А.Н.Мартыновский "Гимнастика в школе", Москва, "Физическая культура", 2005.
- Б.И.Мишин "Настольная книга учителя физкультуры" ООО "Издательство Астрель" 2003/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 4

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

№ урока	Дата		Тема урока	Содержание	Деятельность учащихся	Методы оценки достижений обучающихся	Оборудование
	по плану	по факту.					
1	2		3	4	5	6	
1			Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Подвижная игра «Волейбольные салки».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Волейбольные салки».	Определять ситуацию, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
2			Движения и передвижения строем.. Игра «Пятнашки».	Организуемые команды: построение в шеренгу и колонну, размыкание приставными шагами в шеренге, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», Игра «Пятнашки».	Различать и выполнять строевые команды :<Смирно!>,<Вольно>!,<Шагом марш!>,Равняйся!, Стой!.		
3			Виды физических упражнений. Прыжковые упражнения. Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Разминка: ходьба и бег. Основные виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений №1. Построения в шеренгу, колонну. Тестовые упражнения: прыжки в длину с места».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости).. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Фиксирование результатов	
4			Беговые упражнения. Игры: «Пятнашки», «Пустое место»,	Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу); в чередование с ходьбой. Бег с преодолением 3-4 препятствий . Повторение комплекса общеразвивающих упражнений№1. Игры: «Пятнашки», «Пустое место».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при беговых упражнениях.		
5			Общее представление о физической подготовке. Игра : «Третий лишний».	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Составление комплекса общеразвивающих упражнений №2. Построение в две шеренги. Равномерный, медленный бег до 4мин.	Характеризовать показатели физической подготовки. Проявлять качества силы быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений..		

				Игра «Третий лишний».			
6			Тестовые упражнения на гибкость Игры «Быстро по местам», «Волк во рву».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений №2. Повороты кругом на месте. Тестовые упражнения на гибкость :наклон вперед из положения сидя.. Игры «Быстро по местам», «Волк во рву».	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Выявлять ошибки при выполнении строевых упражнений.	Фиксирование результатов	
7			Беговые упражнения. Игры: « Вызови по имени», «Пятнашки».	Повторение строевых упражнений: повороты на месте налево и направо, построение. Бег с ускорением отрезков 15-30м.,с высокого старта. Игры: « Вызови по имени», «Пятнашки».	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
8			Культурно-исторические основы. Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень».	Возникновение первых соревнований . Зарождение Олимпийских игр. Разминка. Размыкание и смыкание пристанными шагами в шеренге. Выполнение команды «По порядку номеров рассчитайсь!». Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №2. Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень».	Пересказать тексты по истории физической культуре. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
9			Тест на скорость: бег30м. Игры: «Быстро и точно», «Белые медведи».	Повторение поворотов на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу). Бег с высокого старта на дистанции 30м, бежать с предельно высокой скоростью.. Игры: «Быстро и точно», «Белые медведи».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Тестирование	
10			Тест на координацию движений: челночный бег3x10м. Игры: «Вызов номеров», «Пустое место».	Характеристика основных физических качеств: быстроты и выносливости. Строевые упражнения: построение, повороты, размыкание. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег 3x10м с высокого старта, с максимальной скоростью. Игры: «Вызов номеров», «Пустое место».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых уп-	Тестирование	

					ражнений.		
11		Метание малого мяча. Игры «Точно в мишень», «Быстро и точно».	Построение в две шеренги, повороты на месте. Составление комплекса общеразвивающих упражнений №3. Совершенствование метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной мишени (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Игры «Точно в мишень», «Быстро и точно».		Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
12		Метание малого мяча. Игры «Подвижная цель», «Мяч в кругу».	Составление и самостоятельные выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Повторение изученных упражнений: метание мяча в мишень, хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой. Совершенствование равномерного четырехминутного бега. Игры «Подвижная цель», «Мяч в кругу».		Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		
13		Физическая нагрузка. Игра: «Волейбольные салки».	Правила контроля за нагрузкой частоты сердечных сокращений. Повторение характеристики основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координации. Построение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения в движении. Метание малого мяча в цель. Совершенствование равномерного бега до 5 мин. Игры: «Волейбольные салки».		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Проявлять качества силы быстроты и координации при метании малого мяча. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений		
14		Прыжкам в длину с разбега. Игра «Пятнашки с мячом».	Строевые упражнения: построение в две шеренги. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование прыжка в длину с разбега, зона отталкивания 30-50см. Совершенствование челночного бега 3x10м. Игра «Пятнашки с мячом».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	фиксирование результатов	
15		Прыжки в высоту. Игры	Ходьба и бег в медленном равномерном		Выявлять характерные ошибки		

			«Выше ноги от земли», «Прыгающие воробушки».	темпе. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений в колонне. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Игры «Выше ноги от земли», «Прыгающие воробушки».	при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при прыжковых упражнениях.		
16			Измерение показателей развития физических качеств. Эстафетный бег со скакалкой.	Перестроение из одной колонны в две. Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Эстафетный бег со скакалкой.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений.		
17			Подвижная игра: «Охотники и утки».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Составления комплекса упражнений №3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «Охотники и утки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.		
18			Режим дня и его планирование. Подвижные игры: «Пустое место», «Метко в цель».	Самостоятельное планирование режима дня. Утренняя зарядка, Закаливание, осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Самоконтроль. Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры: «Пустое место», «Метко в цель».	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки		
19			Бег на выносливость. Подвижная игра «Перестрелка».	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Измерение пульса до бега и после бега. Равномерный медленный бег до 6мин. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результата.	

20			Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Волейбольные салки».	Ходьба: обычная, в полуприсиде, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №2. Совершенствование ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на мест, в движение. Обучение ловли и передачи мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Волейбольные салки».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. . Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе игровой деятельности.		
21			Метание мяча. Игра «Русская лапта».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения. Размыкание на месте. Метание мяча по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8м. Хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой. Игра «Русская лапта».	Описывать и осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при прыжковых упражнениях. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.	фиксирование результатов	
22			Беговые упражнения. Игра «Пятнашки с мячом».	Строевые упражнения и перестроения: из шеренги в круг. Комплекс упражнений №3. Прыжки через скакалку. Выполнить 2-3 серии по 10-15 сек. Бег с максимальной скоростью. Выполнить 3-4 раза по 10-12м. Игра «Пятнашки с мячом».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время игр..		
23			Подвижная игра «Русская лапта».	Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений №3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Русская лапта».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
24			Эстафетный бег. Игра «Перестрелка».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе .Строевые упражнения. Прыжки на правой(левой) ноге с последующим пробегом 5-6м. Эстафетный бег 5х5м. Повторить 3-4 раза. Игра «Перестрелка».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений .Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	тестирование	
25			Вводный инструктаж по технике безопасности. Игра	Техника безопасности в подвижных играх. Правила организации и проведения под-	Определять ситуацию, требующие применения правил преду-		

			«Мяч с четырёх сторон».	вижных игр. Ходьба и бег обычные. Строевые упражнения и перестроения. Игра «Мяч с четырех сторон»	преждения травматизма.		
26			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Стрелки».	Строевые упражнения и перестроения: размыкание на месте. Бросок большого мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6м из различных положений. Эстафета с катанием набивных мячей. Подвижная игра «Стрелки».	. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		
27			Подвижная игра «Русская лапта».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в две. Комплекс упражнений №2. Подвижная игра «Русская лапта»(по упрощенным правилам).	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
28			Подвижная игра «Русская лапта	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание приставными шагами в шеренге. Подвижная игра «Русская лапта»(упрощенный вариант).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
29			Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».	Кто больше знает игр?.Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Знакомство с правилами игр: «Снайперы», «Горячий мяч», «Борьба за мяч».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
30			Ведение мяча. Подвижные игры: «Снайперы», «Горячий мяч».	Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размыкания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу №3. Обучение ведению мяча(правой , левой	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Тестирование	

				рукой) в движении Подвижные игры: «Снайперы», «Горячий мяч».			
31			Подвижная игра «Русская лапта».	Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений №3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Русская лапта».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.. .		
32			Подвижная игра «Охотники и утки».	Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений №3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Охотники и утки»(с двумя мячами).	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
33			Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Вызов номеров».	Контроль осанки в движении. Ходьба: на пятках, на носках, обычная под счет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Строевые упражнения: размыкание в шеренге приставными шагами. Выполнение комплекса упражнений №3. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении , в парах. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Вызов номеров».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	фиксирование результатов	
34			Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше бросит».	Ходьба и бег: коротким, средним и длинным шагом. . Совершенствование малого мяча в игре « Кто дальше бросит». Совершенствование навыка бега в игре « Третий лишний».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
35			Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки с мячом».	Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размыкания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу №2.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Тестирование	

				Совершенствование ведение мяча(правой , левой рукой) по прямой(шагом), с изменением направления. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки с мячом»,			
36			Броски мяча. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч».	Строевые упражнения: совершенствование размыкание в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди, из-за головы. Совершенствование передачи и ведение мяча в движении. Подвижные игры: «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч»..	Осваивать технику бросков мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.		
37			Закаливание. Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Ознакомление со значением и необходимыми условиями закаливания. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №3. Совершенствование бросков баскетбольного мяча в мишень. Ловля и передача мяча в движении с параллельным перемещением игроков , Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	Оценивать свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
38			Подвижная игра «Русская лапта».	Разминка. Строевые упражнения и перестроения. Подвижная игра «Русская лапта» с заданием.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.		
39			Эстафеты с предметами.	Ходьба бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения. Эстафеты: с катанием набивных мячей , с прыжками через веревочку, с лазанием и перелезанием, мячами.	Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	Фиксирование результатов	
40			Броски мяча. Подвижные	Повторение основных правил проведения	. Описывать разучиваемые тех-		

			игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	закаливающих процедур. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №2. Обучение броскам баскетбольного мяча в мишень. Совершенствование ловле и передач мяча в движении с параллельным перемещением игроков ,Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками из-за головы. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».	нические действия из игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями учебной и игровой деятельности.		
41			Игра «Мини-баскетбол».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений в кругу. Игра «Мини-баскетбол» (3Х3 по упрощенным правилам).	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		
42			Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Строевые упражнения: строевой шаг, замыкание и смыкание на месте. Ознакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки №4. Перемещение вправо, вперед, в парах на месте и движении правым(левым) боком. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.		
43			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	. Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение комплекса упражнений №3. Составление комплекса упражнений для глаз. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх, подбрасывание мяча на нужную высоту. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	Выявлять ошибки при выполнении технических действиях из игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями учебной и игровой деятельности.		
44			Передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	Ознакомление с терминологией применяемых упражнений. Передвижения в колонне по 1 и 2. упражнения на внимание. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Со-	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из	фиксирование результатов	

				вершенствование передач мяча через сетку двумя мячами. Подвижная игра «Пионербол».	спортивных игр.		
45			Передачи, подачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений №3. Подводящие упражнения для прямой нижней подачи мяча. Совершенствование передач мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	Выявлять ошибки при выполнении при выполнении технических действий из спортивных игр. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.		
46			Профилактика травматизма. Стойки и перемещения игрока. Подвижная игра: «Подвижная цель».	Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг шеренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений №5. Футбол- стойки и перемещения игрока(бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Подвижная игра: «Подвижная цель».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Описывать технические действия из игр.		
47			Остановка мяча. Подвижные игры: «Метко в цель», «Снайперы».	Перестроение из колонны по 1, по 2. Ходьба на пятках, носках, в полуприсиде. Бег с изменением направления. Упражнения на внимание. Удары внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного –двух шагов. Ведение мяча между сойками и обводка стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы Подвижные игры: «Метко в цель», «Снайперы».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.		
48			Подвижная игра Русская лапта.	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Равномерный шестиминутный бег (с измерением пульса	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения		

				до бега и после бега через 3-5 минут). Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	физических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игры.		
49			Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (раздел гимнастика), подбор одежды и обуви. Строевые упражнения: построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в чередование с бегом до 150 метров. Разучивание комплекса упражнения для формирования правильной осанки №4. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»(двумя мячами).	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
50			Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Бросок ногой».	Совершенствование о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления . Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему игроку. Совершенствование удара мяча(футбол) . Подвижные игры «Гонка мячей», «Бросок ногой».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Тестирование.	
51			Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Запрещенное движение».	Названия снарядов и гимнастических элементов. Передвижение в колонне по одному. Выполнения упражнений с мячами в парах (набивные мячи до 1кг) на месте стоя, сидя на гимнастическом мате, скамейке. Игра «Запрещенное движение».	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	.	
52			Упражнения в упоре на спортивных снарядах. Игра «Запрещенное движение».	Перестроение из одной шеренги в три. Выполнение комплекса упражнений №4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, коне, бревне. Ходьба по гимнастической	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	.	

				скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи) . Игра «Запрещенное движение».			
53			Упражнения в вися на спортивных снарядах. Игра «Передал садись».	Совершенствование изученных перестроений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис на согнутых руках .Игра «Передал садись».	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений..	Тестирование	
54			Висы и упоры. Игра «Запрещенное движение».	Упражнения с разновидностями ходьбой и бега в медленном темпе. Строевые упражнения и перестроения: выполнение команд для перестроения «В колонну по два становись».Упражнения на перекладине: подтягивание в вися, поднятие ног в вися. Толчок двух ног о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях. Игра «Запрещенное движение».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. .Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
55			Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Закручивание».	Ходьба и бег в медленном беге равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте. Комплекс упражнений №4. Обучение упражнениям в равновесии: ходьба на носках по линии разметки, по гимнастической скамейке с различными положениями рук, выполнение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба и повороты по бревну. Подвижная игра «Закручивание».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
56			Акробатические упражнения. Игра «Пройди бесшумно».	Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами №6. Повторить взмахи и выпады ногами. Изучение самостраховок на бок, спину. Повторение группировки и перекатов. Совершенствование кувырка вперед в груп-	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		

				пировке, стойке на лопатках согнув ноги. Игра «Пройди бесшумно».			
57			Акробатические упражнения. Игра на внимание: «Путаница».	Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках Игра «Путаница»	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений..	Тестирование	
58			Лазанья и перелезания. Игра «День и ночь».	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Совершенствование изученных приемов лазания по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема. Перелезания через препятствия (гимнастического коня). Повторение акробатической изученной комбинации. Игра «День и ночь».	. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.		
59			Танцевальные упражнения. Игра «Пляска».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бегав медленном равномерном беге. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в четыре. Комплекс упражнений №2. Танцевальные шаги: сочетание шагов галопа и польки в парах. Акробатические упражнения: кувырки назад, вперед и перекаты. Игра «Пляска».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивание упражнений. Осваивать технику исполнения танцевальных шагов.		
60			Приемы лазанья. Игра «Исправь осанку».	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений для глаз. Лазанье по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед согнув ноги. Стойка на лопатках согнув ноги. . Игра «Исправь осанку».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		

61			Акробатические комбинации. Игра «Запрещенное движение».	Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чередовании с ходьбой. Совершенствование перестроение по два в шеренге и колонне. Разучивание акробатической комбинации: группировка сидя, пережат из упора присев в упор назад в стойку на лопатках(держать на 3 счета),согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок вперед и кувырок назад, встать в основную стойку. Игра «Запрещенное движение».	Проявлять качества силы, координации, выносливости и гибкости при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении акробатических упражнений.	тестирование	
62			Приемы подтягивания и висы. Игра «Поезд».	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе, Совершенствование акробатической комбинации. Игра «Поезд».	. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений		
63			Танцевальные шаги. Игра «Неудобный бросок».	Ходьба обычная, бег в чередовании с ходьбой до 150м. комплекс упражнений для глаз. Танцевальные шаги: шаг с приотопом, прискоком, приставные шаги, переменный, сочетание танцевальных шагов галопа и польки в парах. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок назад, мост с помощью. Игра «Неудобный бросок».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.		
64			Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном темпе. Перестроение из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!». Многоскоки на правой и левой ноге. Научить напрыгиванию на гимнастическое бревно в упор на прямые руки, соскок махом прямых ног назад. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Запрещенное движение»,	Проявлять качества силы быстроты выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений..	Фиксирование результатов	

65		Оздоровительные формы занятий. Опорные прыжки.	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три. Ходьба и бег обычные, по разметкам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки №4. Самостоятельное составление комплекса(5-6упр) и его выполнение. Повторение танцевальных шагов. Опорные прыжки: на горку из гимнастических матов, коня Игра «Зеркало».	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать технику опорных прыжков. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений..		
66		Акробатические упражнения. Игра «Змейка».	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба: обычная, в полуприседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений №4. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, кувырок назад, перекаты. Игра «Змейка».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.	Фиксирование результатов.	
67		Упражнения с мячами. Эстафеты.	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препятствий(мячи).Выполнение комплекса упражнения №6. Ходьба по бревну(высота60см), перешагивание через набивные мячи и их переноска. Броски набивного мяча(1кг) стоя, снизу двумя руками и сидя ноги врозь. Эстафеты: с катанием набивных мячей, волейбольными мячами.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений.		
68		Основы навыков лазанья и перелазания. Игра «Мяч-соседу».	Ходьба обычная и с различными положениями рук. Бег по разметкам. Выполнение комплекса упражнения №6. Лазанье по гимнастической стенке, лазанье по канату в три приема. Перелезание через гимнастическое бревно(высота 60см).. Игра «Мяч-соседу».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
69		Подвижная игра «Пионер-бол»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные уме-		

				кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Пионербол» с заданием.	ния управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		
70			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах «	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед Остановка в шаге и прыжком.. Ведение мяча (баскетбольного) в движении. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	фиксирование результатов	
71			Акробатические упражнения. Игра «Зеркало».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: равнение в шеренге. Комплекс упражнений№5.Повторение знакомых элементов акробатики: перекаты ,кувырки. Игра «Зеркало».	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при исполнении акробатических упражнениях.		
72			Подвижные игры «Снайперы», «Подвижная цель».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Снайперы». «Подвижная цель».	Осваивать технические действия в играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
73			Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Ходьба обычная, на носках , на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений№4. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Мини-баскетбол»(по упрощенным правилам 3х3).	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
74			Подвижная игра « Мяч через сетку».	Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения(волейбол)- подбрасывание мяча	Взаимодействовать в парах при выполнении технических дей-		

				на нужную высоту(1-1,5м) от туловища и ловля его, передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Мяч через сетку» с заданием(в игре два мяча)	ствий в подвижных играх..Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		
75			Ведения и передачи мяча. Игра «Мини-баскетбол».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений№5.Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах от груди двумя руками. Игра «Мини-баскетбол»(правила упрощенны3х3).	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	фиксирование результатов	
76			Подвижная игра «Охотники и утки».	Строевые упражнения и перестроения: повторения разученных команд и перестроений. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
77			Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями. Игра «Пятнашки с мячом».	Ознакомление детей с правилами безопасности при беге, прыжках, метании и играх. Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений№3. Игра « Пятнашки с мячом»	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
78			Игры- эстафеты.	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега. Игра-конкурс «Кто больше игр знает?».Игры: «Пляска», «Футбольный бильярд», «Пингвины с мячом».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач..Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Тестирование	
79			Подвижная игра «Охотники и утки».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три, выполнение команды «На два шага разомкнись». Совершенствование игры «Охотники и утки».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности.		
80			Тест на скорость. Подвиж-	Ходьба обычная. Бег обычный, с высоким	Осваивать технику бега раз-	Фиксиро-	

			ная игра «Пустое место».	подниманием бедра, с ускорением. Комплекс упражнений №1. Тест на скорость: бег 30м на результат. Игра «Попробуй догони».	личными способами. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	вание результатов	
81			Комплексы упражнения для развития физических качеств. Эстафета с мячами..	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег с изменяющим направлением движения(по кругу, змейкой) с преодолением препятствий(через мячи). Комплекс упражнений №4. Тестовые упражнения на гибкость: наклон вперед из положения сидя. Эстафета с мячами (баскетбольные, волейбольные).	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие силы, быстроты, выносливость. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
82			Подвижная игра «Пионербол».	Ходьба бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте. Комплекс упражнений в движение. Подвижная игра «Пионербол» (правила упрощены).	.. . Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Тестирование	
83			Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Ходьба обычная. Бег с изменением направления. Прыжки на месте(на одной и двух ногах), с продвижением вперед и назад. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Тестирование	
84			Челночный бег 3X10м. Подвижная игра «Второй лишний».	Ходьба обычная в чередовании с бегом до 150м. Бег прыжками и ускорением. Комплекс упражнений №3. Тестовые упражнения: челночный бег 3x10м на результат. Игра «Второй лишний».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений.	Фиксирование результата.	
85			Развитие выносливости. Спортивная игра «Мини-футбол».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному по два. Равномерный, медленный бег до 6мин. Спортивная игра «Мини-футбол».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	.	
86			Упражнения с малым мя-	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Осваивать технику метания мя-		

			чом. Эстафета с ведением мяча.	Комплекс упражнений №5. Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность (в парах). Эстафета с ведением мяча (футбольный).	ча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
87			Закрепление навыков прыжков. Подвижная игра «Охотники и утки».	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Прыжки через стволы деревьев по одному и в парах. Преодоление естественных препятствий любым способом. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.		
88			Эстафетный бег на скорость. Подвижная игра «Волейбольные салки.»	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Бег с ускорением. Комплекс упражнений №5. Эстафеты с предметами (мячами) и без предметов на скорость. Совершенствование игры «Волейбольные салки».	Выявлять характерные ошибки при выполнении беговых упражнений. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Тестирование	
89			Бег на выносливость. Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 6мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Третий лишний», «Передал –садись».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении беговых упражнений.	Тестирование	
90			Подвижная игра: «Русская лапта».	Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения(змейкой, по кругу), с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений №2. Подвижные игра «Русская лапта» (упрощенный вариант).	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		
91			Профилактика утомления.	Ходьба и бег обычные. Комплекс упраж-	Осваивать навыки по самостоя-		

			Подвижная игра: «Русская лапта».	нений№4. Профилактика утомления: комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. Подвижная игра «Русская лапта»,	тельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
92			Упражнения с мячом Игра «Мини-футбол»..	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе .Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу , колонну. Ведение мяча (ногой) между стойками и обводка стоек . Остановка катящегося мяча. Удары по воротам. Игра «Мини-футбол» (упрощенный вариант).	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
93			Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: расчет по порядку. Комплекс упражнений№5. Подвижная игра «Русская лапта» (упрощенный вариант).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях и игровой деятельности.		
94			Метание мяча. Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: Равнение в шеренге. Комплекс упражнений в кругу. Выполнение пройденных упражнений: метание мяча из-за спины через плечо с места на дальность, метание стоя боком по направлению метания. Подвижная игра «Русская лапта».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
95			Бег на выносливость. Подвижная игра «Быстро и точно».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: выполнение команд для движения шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Бег на выносливость добмин. Подвижная игра «Быстро и точно».	Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Фиксирование результата.	

96		Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание и размыкание в шеренге. Комплекс упражнений №5. Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. Подвижная игра «Русская лапта»(с заданием, правила упрощенны).	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. . Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях и игровой деятельности.		
97		Игры – эстафеты.	Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе с изменением направления движения. Строевые упражнения и перестроения: повторение разученных ранее команд. «Эстафета с ведением мяча(ногой). Игра «Футбольный бильярд».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.. Проявлять качества быстроты, координации и ловкости во время игр.		
98		Упражнения с мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в три и обратно. Броски мяча (волейбольный мяч) по движущейся мишени. Подвижная игра «Пионербол» (правила упрощенны).	Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях и игровой деятельности.		
99		Прыжковые упражнения. Подвижные игры « Не попади в болото», «Точно в мишень».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: размыкание в колонне по команде «На вытянутые руки разомкнись!». Комплекс упражнений в кругу. Прыжки вверх с доставанием рукой подвешенных предметов, отталкиваясь одной и двумя ногами, и приземлением на обе ноги. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Не попади в болото», «Точно в мишень».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		
100		Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Подвижная игра «Охотники и утки».	Повторение о правилах закаливание организма: значение закаливания организма для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур, правила для самостоятельного закаливания (в летнее время).	Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Принимать адекватные решения условиях игровой деятельности.		

				Подвижная игра «Охотники и утки».			
101			Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повторение разученных ранее команд. Подбор комплекса упражнений для самостоятельного занятия в домашних условиях. Подвижная игра «Русская лапта»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий в летнее время года. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр..		
102			Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание и размыкание в шеренге. Комплекс упражнений №5. Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Русская лапта»(с заданием, правила упрощены).	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. . Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях и игровой деятельности.		