

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Мерц</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» МАОУ: <u>Н.И. Казанцева</u> Приказ № <u>94</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс:4
Уровень образования – основное общее образование
Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год
Количество часов по учебному предмету:3 ч./неделю, всего – 102 ч/год
Рабочую программу составил:
И.Н.Горбань, учитель физической культуры
Год составления– май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий
- умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- формированию умений планировать общую цель и пути её достижения в командных видах спорта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Познавательные УУД:

- понимать основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД:

- развитию взаимодействия, ориентации на партнёра;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- представлять значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения: Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

II. Содержание учебного предмета

Содержание предмета «Физическая культура» для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

1. 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

2. 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).

3. Физическое совершенствование. Из них:

• 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.

Организуемые команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы коррекционных упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на

месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

4. Подвижные игры с элементами спорта

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

- 5. Подготовка к проведению соревновательных мероприятий.** Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

III. Тематическое планирование учебного предмета

№	Название	Колво-	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
----------	-----------------	---------------	----------------------------------	---

п/п	тематический раздел	час.		
1	Знания о физической культуре <i>История ГТО.</i>	3	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Знакомиться с историей развития физической культуры и первых соревнований. Знать, что такое олимпийское движение. Понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знать о влиянии физической нагрузки на повышение ЧСС. Уметь выполнять упражнения на расслабление.
2	Способы физической деятельности <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры. Знать и выполнять КУ на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
3	Физическое совершенствование	62		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Движения и передвижения строем. Акробатика.	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения осанки.

			Снарядная гимнастика. Прикладная гимнастика	
Гимнастика с основами акробатики	16		<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с</p>	<p>Выполнять комплекс ОРУ на месте, в движении. Выполнять мост (с помощью и самостоятельно). Выполнять кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Ходить по бревну на носках. Развитие КС. ПИ.</p> <p>Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами.</p>
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс				
«Готов к труду и обороне».	к и		<p>опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя при сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p>	<p>Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки</p> <p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Подвижные игры.</p> <p>Выполнять равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Развивать силовые способности, скоростно-силовые.</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Перелезть через препятствие.</p> <p>Выполнять опорный прыжок на горку матов.</p> <p>Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>Выполнять стойки на ногах;</p> <p>Выполнять ходьбу с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; Выполнять высокие взмахи поочередно и</p>

				<p>попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>Передвигаться шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
Лёгкая атлетика	11	<p>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</p>	<p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Бег с тах скоростью (60м). бег на результат (30,60м)</p> <p>Подвижные игры. Развитие скоростных способностей</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	
<i>Всероссийский физкультурно-спортивный</i>				

<p>комплекс «Готов к труду обороне».</p>		<p>дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние</p>
<p>Лыжные гонки</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне».</p>	<p>12</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p>	<p>Знать технику безопасности при передвижении на лыжах Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развивать координационные способности. Знать подвижные игры Соревнования</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>21</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>ОРУ с обручами. Ору в движении. ОРУ с мячами. Играть в подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>

4	Подвижные игры с элементами спорта	24	<p>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. Народные подвижные игры разных народов.</p>	<p><u>Знать правила и играть в подвижные игры на основе футбола:</u></p> <p>удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p> <p><u>Знать правила и играть в подвижные игры на основе баскетбола:</u></p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><u>Знать правила и играть в подвижные игры на основе футбола:</u></p> <p>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России</p>
5	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Общефизическая подготовка	<p>Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувство товарищества, ответственности. Знать правила игры и играть в подвижные игры . Проводить мероприятия соревновательного характера. Закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.</p>
Всего		102		

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формирование УУД
<i>Знания о физической культуре 3 ч.</i>						
1	3.09		Физическая культура	1	Отличать понятия физическая культура и спорт. Различать виды спорта. Спортивные игры. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	Личностные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
2	4.09		Из истории физической культуры <i>Из истории ГТО</i>	1	Знакомиться с историей развития физической культуры и первых соревнований. Знать , что такое олимпийское движение. Понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Познавательные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • освоение правил здорового и безопасного образа жизни; Коммуникативные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
3	5.09		Физические упражнения	1	Знать о влиянии физической нагрузки на повышение ЧСС. Уметь выполнять упражнения на расслабление.	

Способы физкультурной деятельности 3ч

4	10.09		Самостоятельные занятия	1	Составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, ОРУ на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Личностные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Регулятивные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; Познавательные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5	11.09		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерять длину и массу тела, показателей осанки и физических качеств. Измерять ЧСС во время выполнения физических упражнений	
6	12.09		Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Знать и соблюдать правила в игре.	
Физическое совершенствование 62 ч						
7	17.09		Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения осанки.	Познавательные УУД: <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
8	18.09		Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Передвигаться шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	
Гимнастика с основами акробатики 16 ч						

			лопатках.		стойку на лопатках	<p>Личностные УУД: совладания и умения физические ресурсы, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Регулятивные УУД: • развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД: • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>Коммуникативные УУД: • управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>
10	24.09		Акробатика. Виды кувырков. Гимнасти ческая комбинация.	1	Выполнять комплекс ОРУ в движении. • Передвигаться шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	
11	26.09		Строевые упражнения. ОРУ с палками.	1	Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой. • Выполнять ходьбу с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	
12			Строевые упражнения. ОРУ с мачом. Игра «Пустое место»	1	Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с мячами. Выполнять стойки на ногах. Выполнять ходьбу с включением наклонов вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагатына месте;	
13			Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках.	1	Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ходить по бревну на носках. Развитие КС. ПИ. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	
14			Упражнения в равновесии. «Ласточка»	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Выполнять равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
15			Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Выполнять вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развивать силовые способности, скоростно-силовые. Выполнять высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	
						16

			стенке.Игра «Белые медведи»		способности, быстроты и ловкости. Кроме того, выносливость, способность к высоким взмахам поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;	
17			Висы. Подтягивание в вися <i>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</i>	1	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися.Развивать силовые способности, скоростно-силовые.	
18			Висы, поднятие ног в вися.Игра «Белые медведи»	1	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися.Развивать силовые способности, скоростно-силовые.	
19			Закрепление умения делать висы.	1	Выполнять вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	
20			Опорный прыжок	1	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.Выполнять опорный прыжок на горку матов	
21			Опорный прыжок.	1	Выполнять опорный прыжок на горку матов. Перелезание через препятствие.Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
22			Лазание по канату	1	Выполнять опорный прыжок на горку матов.Выполнять стойки на ногах.	
23			Лазание по Канату.Лазание и	1	Выполнять стойки на ногах.Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания,	

			перелезание.		переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
24			Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
Лёгкая атлетика 11 ч.						
25			Ходьба и бег. Встречная эстафета. Игра «Вызов номеров».	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Челночный бег	
II четверть 21 ч.						
26			«Влияние бега на здоровье». Равномерный бег. Встречная эстафета <i>Бег на 60 м (сек.)</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</i>	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	Личностные УУД: • совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Регулятивные УУД: • развитие умений
27			Ходьба. Бег с максимальной скоростью 60 м Игра «Вызов номеров».	1	Выполнять бег с максимальной скоростью (60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; • находить ошибки при выполнении учебных заданий,
28			Ходьба и бег. Бег на результат. Игра «Салки»	1	Выполнять бег на результат (30, 60 м) Подвижные игры. Развитие скоростных способностей Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	отбирать способы их исправления; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
29			Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1	Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные УУД: • анализировать и объективно

30			Прыжок в длину с места <i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</i>	1	Выполнять прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
31		Прыжки на скакалке.	1	Выполнять прыжок в длину с разбега.. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32		Прыжки на скакалке.	1	Выполнять многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33		Метание малого мяча с места на дальность <i>Метание мяча весом 150 г (м)</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</i>	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств броски в стенку и Ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
34		Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка»	1	Метание в цель с 4-5м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств		
35		Метание мяча набивного мяча. Игра «Перестрелка»	1	Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств		
Подвижные и спортивные игры 13 ч.						
36			Подвижные и спортивные игры. «Класс, становись», «День и ночь»,.	1	Равномерный 6 минутный бег. ОРУ с обручами. Играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами.	Личностные УУД: • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

37			Подвижные и	1	Равномерный 6 минутный бег. ОРУ с	
----	--	--	-------------	---	-----------------------------------	--

38		спортивные игры. «Шишки-желуди-орехи» Подвижные и спортивные игры. «Пятнашки»	1	обручами.Играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами. ОРУ с обручами. Знать правила, играть в подвижные игры.Эстафеты с обручами.	планировать общую	освоение моральных норм помощи
39		Подвижные и спортивные игры. Игра «Перестрелка»	1	ОРУ в движении.Знать правила, играть в подвижные игры.	командных видах	формированию умений
40		Подвижные и спортивные игры. «Воробьи, вороны»	1	ОРУ в движении.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	Познавательные	понимать основы
41		Подвижные и спортивные игры «Снайпер»	1	ОРУ в движении.Знать правила, играть в подвижные игры.	идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном	
42		Подвижные и спортивные игры Игра «Кто дальше бросит»	1	ОРУ с мячами.выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр Эстафеты с мячами.	действия из базовых	технически правильно выполнять
43		Подвижные и спортивные игры Игра «Кто дальше бросит»	1	ОРУ с мячами.Эстафеты с мячами.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	использовать их в соревновательной	
44		Подвижные и спортивные игры	1	ОРУ с мячами.Эстафеты с мячами.	Коммуникативные	управлять эмоциями при
45		Подвижные и спортивные игры. «Воробушки»	1	Ору в движении. Знать правила техники безопасности при занятиях физкультурой. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	
46		Подвижные и спортивные игры «Волк во рву»	1	Ору в движении.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр		

47			Подвижные и спортивные игры «У медведя во бору»	1	Ору в движении. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> • договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
48			Подвижные и спортивные игры « Два мороза»	1	Ору в движении. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	
Лыжная подготовка 12 ч						
49			Техника безопасности при передвижении на лыжах. Закаливание.	1	Знать правила безопасности при передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Знать способы закаливания	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий
50			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. «К своим флажкам»	1	Повторить ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Выполнять повороты. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формированию умений планировать общую цель и пути её достижения в командных видах спорта;
51			Передвижение на лыжах разными способами. Комплекс ОРУ на лыжах.	1	Повторить ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Выполнять повороты. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
52			Передвижение на лыжах. Спуски. Подъёмы	1	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Выполнять спуски, подъёмы.	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
53			Передвижение на лыжах. Скольжение. «К своим флажкам»	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитию взаимодействия, ориентации на партнёра;
54			Передвижение на лыжах. Спуски. Подъёмы	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски. Подъёмы.	

55			Передвижение на лыжах. Спуск с горы. Торможение.	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах Развитие КС. ПИ	
56			Передвижение на лыжах. Спуск с горы. « К своим флажкам»	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах Развитие КС.	
57			Передвижение на лыжах. Торможение.	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Торможение. Развитие КС.	
58			Передвижение на лыжах.Торможени. <i>Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)</i> <i>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</i>	1	Передвижение на лыжах разными способами. Торможение. Развитие КС. ПИ. Соревнования	
59			Передвижение на лыжах. Соревнования.	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Соревнования .Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
60			Передвижение на лыжах. Соревнования.	1	Знать ТБ. Передвижение на лыжах разными. Соревнования.Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
Подвижные и спортивные игры 8 ч.						
61			Подвижные и спортивные игры « Совушка»	1	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками	Регулятивные УУД: • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД: • понимать основы
62			Подвижные и спортивные игры « Космонавты»	1	ОРУ с гимнастическими палками.Эстафеты с гимнастическими палками.	
63			Подвижные и спортивные игры «Волк во рву»	1	ОРУ с гимнастическими палками.Эстафеты.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	

64			Подвижные и спортивные игры «Два мороза»	1	ОРУ с гимнастическими палками.Эстафеты.выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	<p>общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
65		Подвижные и спортивные игры «Снайпер»	1	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.Объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;		
66		Подвижные и спортивные игры «Снайпер»	1	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		
67		Подвижные и спортивные игры «Мяч по кругу»	1	ОРУ с гимнастическими палками .Развитие скоростно-силовых способностей.		
68		Подвижные и спортивные игры «Передал садись»	1	ОРУ с гимнастическими палками.Развитие скоростно-силовых способностей..		

Подвижные игры с элементами спорта 24ч

69			Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола. Передвижение без мяча	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки .Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе баскетбола, выполнять специальные передвижения без мяча	<p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • понимать основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • договариваться в отношении
70			Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола. Передвижение без мяча	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе баскетбола, выполнять специальные передвижения без мяча	
71			Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола. Ведение мяча.	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе баскетбола,выполнять специальные передвижения без мячаУмение владеть мячом – держать, передавать на расстояние.	

		на основе целей и способностей учащихся, овладеть навыками, функциями, ведением мяча в корзину.		Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Выполнять ведение мяча; броски мяча в корзину. Проводить подвижные игры на материале баскетбола.	адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата
73		Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола. Броски мяча в корзину.	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Выполнять ведение мяча; броски мяча в корзину. Проводить подвижные игры на материале баскетбола.	
74		Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола.	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Выполнять ведение мяча; броски мяча в корзину. Проводить подвижные игры на материале баскетбола.	
75		Подвижные игры с элементами спорта на основе баскетбола	1	Знать и выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Выполнять ведение мяча; броски мяча в корзину. Проводить подвижные игры на материале баскетбола.	
76		Подвижные игры на основе волейбола. «Мяч водящему»	1	Уметь выполнять подбрасывание мяча, ведение мяча. Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе волейбола.	
77		Подвижные игры на основе волейбола « Ловец мячей»	1	Уметь выполнять подбрасывание мяча, ведение мяча. Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе волейбола.	
78		Подвижные игры на основе волейбола «Картошка»	1	Выполнять ведение мяча, приём и передачу мяча. Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе волейбола.	
79		Подвижные игры на основе волейбола «Картошка»	1	Выполнять ведение мяча, приём и передачу мяча. Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе волейбола.	

80		Подвижные игры на основе волейбола «Картошка»	1	Выполнять ведение мяча приём и передачу мяча. Объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
81		Подвижные игры на основе волейбола «Мяч по кругу»	1	Выполнять ведение мяча, приём и передачу мяча. Объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
82		Подвижные игры на основе футбола. «Гонка мячей по кругу»	1	Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе футбола, выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу
83		Подвижные игры на основе футбола «Гонка мячей по кругу»	1	Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе футбола, выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу
84		Подвижные игры на основе футбола «Обманные движения на скорости»	1	Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе футбола, выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу
85		Подвижные игры на основе футбола « перестрелка»	1	Уметь выполнять подача мяча; приём и передачу мяча; выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу
86		Подвижные игры на основе футбола «Обгони меня»	1	Уметь выполнять подача мяча; приём и передачу мяча; выполнять остановку мяча; ведение мяча .Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе футбола:
87		Подвижные игры на основе футбола «Обгони меня»	1	Уметь выполнять подача мяча; приём и передачу мяча; выполнять остановку мяча; ведение мяча Знать правила игры и играть в подвижные игры на основе футбола:.
88		Подвижные игры на основе футбола. «Обгони	1	Уметь выполнять подача мяча; приём и передачу мяча; выполнять остановку мяча; ведение мяча. Знать правила игры и играть в подвижные

			меня»		игры на основе футбола:	
89			Подвижные игры и национальные виды спорта	1	Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	
90			Подвижные игры и национальные виды спорта. «Лапта»	1	Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России	
91			Подвижные игры и национальные виды спорта «Лапта»	1	Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России	
92			Подвижные игры и национальные виды спорта «Лапта»	1	Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России	
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч						
93			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	11	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувство товарищества, ответственности. Знать правила игры и играть в подвижные игры .	Регулятивные УУД: • формированию умений планировать общую цель и пути её достижения в командных видах спорта; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД: • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Коммуникативные УУД:
94		Командные эстафеты. Игра «Лиса и куры»	1	Развивать сообразительность, проводить мероприятия соревновательного характера. Знать правила игры и играть в подвижные игры .		
95		эстафеты Игра «Лиса и куры»	1	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувство товарищества, ответственности. Знать правила игры и играть подвижные игры .		
96		эстафеты Игра «Лиса и куры»	1	Развивать сообразительность, чувство товарищества, ответственности. Знать правила игры и играть в подвижные игры .		

97			Командные эстафеты Игра «Гуси -лебеди»	1	Развивать сообразительность, чувство товарищества, ответственности.Знать правила игры и играть в подвижные игры .
98			Физическое качество – ловкость. Эстафеты	1	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, проводить мероприятия соревновательного характера.
99			Физическое качество – ловкость Эстафеты	1	Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции,
100			ЭстафетыИгра«Перестрелка»..	1	Проводить мероприятия соревновательного характера.
101			Эстафеты.Игра«Перестрелка».	1	Проводить мероприятия соревновательного характера.
102			Соревновательные мероприятия.Игра «Перестрелка».	1	Проводить мероприятия соревновательного характера.Закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

