

*Приложение № 3
к ОП НОО*

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района
Санкт-Петербурга**

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 321

_____ Е.М.Анцырева
Пр. № 110.1-о от 31. 08. 2022г.

«Рассмотрено»
на методическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 12 от 20. 06. 2022г.

«Принято»
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 1 от 30. 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

4 класс

базовый уровень

102 часов/год

Составитель:

Ф.И.О. учителя :Полторако
В.А.

учитель (предмет):
физическая культура

кв. категория: I категория

2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

1.1.7.1.4.1 Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2017. — 190 с.

Структура документа.

Рабочая программа включает в себя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка.
3. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
4. Учебно-тематический план.
5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.
6. Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.
7. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Пояснительная записка.

Статус документа.

Данная рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; **(для 1 класса)**
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; **(для 2-4 класса)**
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22 для 1 класса);
(протокол от 08.04.2015г. № 1/15 для 3-4 классов)
- федерального перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 245;

- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 32 (далее – СанПин 1.2.3685-21);

-Уставом ГБОУ школа № 321 Центрального района Санкт-Петербурга

-Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – Волгоград, изд-во «Учитель», 2018.

4 класс. Физическая культура. 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Особенности данной рабочей программы.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Основные задачи реализации данной программы заключаются не только в освоении учащимися учебных дисциплин, но и в совершенствовании своих личностных, коммуникативных и регулятивных способностей. Важным этапом обучения в 4 классе (а это заключительный этап второй ступени обучения) становится развитие метапредметных

способностей, позволяющих учащимся более свободно ориентироваться в освоении школьных предметов третьей ступени обучения.

Важным элементом обучения преподавания в 4 классе становится уровневое обучение. И в 4 классе в зависимости от своих возможностей, мотивации и способностей учащиеся сами определяют тот уровень полученных знаний, который они хотят достичь: обязательный минимум, предполагаемый данной программой, или же более высокий.

В связи с разным уровнем развития и обученности учащихся предусмотрены индивидуальные задания, основанные на их (детских) личностных особенностях.

Данная рабочая программа составлена с учетом специфика образовательного учреждения. Это означает, что абсолютно любой учащийся должен быть обучен, не зависимо от его учебных, национальных, социальных, психологических и других особенностей. Именно поэтому программа направлена на:

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

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

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

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных

мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств 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».

Цели рабочей программы.

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 4-го класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Место предмета в рабочем плане.

В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Содержание учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

3. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Основные формы работы в 4 классе:

1. Групповая работа
2. Работа в парах
3. Индивидуальная работа
4. Коллективная работа

В соответствии с ФГОС выбраны следующие методы и технологии обучения:

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. Словесные, наглядные, практические.
2. Индуктивные, дедуктивные.
3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.
4. Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

3. Устного контроля и самоконтроля

Педагогические технологии и принципы обучения:

1. Традиционные технологии:

Объяснительно-иллюстративные технологии обучения

2. Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса:

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

Игровые технологии – они являются очень важным для успешного обучения в начальных классах, как способ повышения мотивационной активности.

Технологии развивающегося обучения:

Система развивающегося обучения

Технологии дистанционного обучения.

Технологии развития критического мышления.

Технологии проблемного обучения.

Технологии разноуровневого обучения.

Учебно-тематический план.

Разделы учебной программы	Всего часов
- Гимнастика с элементами акробатики	18
- Подвижные игры	18
- Лёгкоатлетические упражнения	21 (11+10)
- Кроссовая подготовка	21 (14+7)
- Вариативная часть (подвижные игры на основе б/б)	24
ВСЕГО	102
-Базовая часть	78
-Вариативная часть	24

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической

культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	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

Критерии и нормы оценок по физической культуре для учащихся 4 классов

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+

		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

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 1 – 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.

Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.

Методы контроля: устный.

Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1. Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). 2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности. 3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.). 4. Контроль за учебной деятельностью. 5. Различные формы взаимопомощи. 6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

Меры предупреждения неуспеваемости ученика: 1. Всестороннее повышение эффективности каждого урока. 2. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов. 3. Индивидуальный подход к учащемуся. 4. Специальная система домашних заданий. 5. Усиление работы с родителями. 6. Привлечение ученического актива к борьбе по повышению ответственности ученика за учение.

Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения: а) эмоционально-образный; б) аналитический (разъяснительный); в) деловой; г) необычный. Использование, показ, подчеркивание различных элементов, привлекательных сторон содержания: а) важность отдельных частей; б) трудность, сложность; в) новизна, познавательность материала; г) историзм, современные достижения науки; д) интересные факты, противоречия, парадоксы. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами. Показ значимости знаний, умений: а) общественной б) личностной.

Создание ситуаций различного характера: интеллектуального, игрового, эмоционального. Анализ ошибок и оказание необходимой помощи. контроль за деятельностью учащегося (тщательный, беглый), взаимо- и самоконтроль, оценка. Проявление учителем собственных качеств, данных личности (в плане общения, эрудиции, отношения к предмету, деловых качеств...) и побуждение учащихся к подобным проявлениям. Организация дружеских взаимоотношений в коллективе (взаимопроверка, обмен мнениями, взаимопомощь). Оказание помощи неуспевающему ученику на уроке. В процессе контроля за подготовленностью учащихся: создание атмосферы особой доброжелательности при сдаче нормативов, стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой.

При изложении нового материала: применение мер поддержания интереса к усвоению темы, более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала, привлечение их в качестве помощников, привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником. При организации самостоятельной работы: выбор для групп слабоуспевающих наиболее рациональной системы упражнений, более подробное объяснение последовательности выполнения задания, предупреждение о возможных затруднениях, использование карточек-консультаций, карточек с направляющим планом действий, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее, напоминание приема и способа выполнения задания, инструктирование о рациональных путях выполнения заданий. В ходе самостоятельной работы на уроке: разбивка заданий на этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, указание на необходимость актуализировать то или иное правило, стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих, более тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством спортивные способности, восприимчивость к тренировкам, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний.

Поддержать и развить индивидуальность ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей - это особо значимая задача обучения одаренных детей.

При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство вовремя переросло в любовь к знаниям - «любопытность», а последняя - в устойчивое психическое образование - «познавательную потребность».

1. уделять особое внимание психолого - педагогической поддержке одаренных (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одаренности;

2. исходить из принципа: каждый ребенок от природы одарен по-своему:

- предусматривать степень и метод самораскрытия одаренных обучающихся, умственное, эмоциональное, социальное развитие и индивидуальное различие обучающихся;

- удовлетворять потребности в новой информации (широкая информационно-коммуникативная адаптация);

- помогать одаренным детям в самораскрытии (их творческая направленность).

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2016.

2. Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2017.

3. Киселёв П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. Волгоград, изд-во «Учитель», 2018

4. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры», М., изд-во «Физкультура и спорт», 2010.

5. Вакуленко Ю.А. «Физкультминутки». Волгоград, изд-во «Учитель», 2017

6. Барчуков И.С. «Физическая культура методика практического обучения». Изд-во «Крокус», 2017

7. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». Волгоград, изд-во «Учитель», 2014

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

«Рассмотрено»
на методическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 5
от 21.06.2021г.

«Принято»
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 9
от 21.06.2021г.

«Утверждаю»
И.о.директора ГБОУ СОШ
№321 _____ Капустина Л.Ю.
Пр. № 73.2-о от 22.06. 2021г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 4-го класса.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты обучения		Планируемая дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Виды контроля
					Освоение предметных знаний	УУД			
1 ЧЕТВЕРТЬ									
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 – часов)									
1.	Инструктаж по ТБ. Виды ходьбы. Виды бега. Подвижная игра.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Виды ходьбы. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ.	Предметные: ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;				Предварительный
2.	Виды ходьбы. Виды бега. Подвижная игра. История олимпийских игр.	3	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.					Групповой

3.	Упр на развитие скоростных способностей. Бег 30и 60 метров.		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> ❖ познавательные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; ✓ осмысление техники выполнения упражнений; ❖ коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, 			Групповой
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег 60 метров.		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; ✓ осмысление техники выполнения упражнений; 			Групповой
5.	Бег на результат (30, 60м). Подвижная игра. Понятие «эстафета», «старт», «финиш».	1	Учетный	Бег на результат (30-60 м). Развитие скоростных способностей. Понятие «эстафета», «старт», «финиш».	<ul style="list-style-type: none"> ❖ коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, 			Индивидуальный
6.	Прыжки с места и с разбега. Прыжок с высоты (60 см). Подвижная игра.	2	Комплексный	Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты. ОРУ. Развитие скоростно-	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, 			Групповой

				силовых качеств. Влияние бега на здоровье.				
7.	Прыжки с места и с разбега. Прыжок с высоты (60 см). Подвижная игра.		Комплексный	Прыжки в длину с места. Прыжок с высоты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сдержанность; ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с терминологией; ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях; 			Групповой
8.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Подвижная игра. Правила соревнований.	1	Комплексный	Прыжки в длину с места. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, в прыжках.				Групповой
9.	Метание малого мяча. Подвижная игра. Правила соревнований.	2	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.				Групповой
10.	Метание малого мяча. Подвижная игра. Правила соревнований.		Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в		<ul style="list-style-type: none"> Личностные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыка 		

				метании.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием;				
11.	Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Подвижная игра. Олимпийское движение.	1	Комплексный	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное олимпийское движение.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;			Групповой	
2. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 – часов)									
12.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	Вводный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Предметные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; 			Предварительный	
13.	Равномерный бег (4 мин). Преодоление	1	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении 			Групповой	

	препятствий. Измерение роста, веса, силы.			ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	упражнений; ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; Метапредметные: ❖ познавательные: ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; ✓ осмысление техники выполнения упражнений; ❖ коммуникативные: ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять			
14.	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	2	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.				Групповой
15.	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Расслабление и				Групповой

				напряжение мышц при выполнении упражнений.	хладнокровие, сдержанность;			
16.	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	2	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Измерение роста, веса, силы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с терминологией; ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; 			Групповой
17.	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Измерение роста, веса, силы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение выполнять задание в соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; 			Групповой
18.	Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	2	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях; <p>Личностные:</p>			Групповой

				ОРУ. Измерение роста, веса, силы.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; <p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p>			
19.	Равномерный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выполнение основных движений с различной скоростью.				Групповой
20.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выполнение основных движений с различной скоростью.				Групповой
21.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. Понятие «скорость».	1	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий.			Групповой	

				Развитие выносливости. ОРУ. Выполнение основных движений с различной скоростью.				
22.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. «Скорость».	1	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выполнение основных движений с различной скоростью.				Групповой
23.	Равномерный бег (9 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра. «Скорость».	1	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выполнение основных движений с различной скоростью.				Групповой

24.	Кросс (1 км). Подвижная игра.	1	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выявление работающих групп мышц.				Групповой
25.	Кросс 1 км на время. Подвижные игры	1	Учетный	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Выявление работающих групп мышц.				Индивидуальный
3. ГИМНАСТИКА - 18 ЧАСОВ								
26.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повторить команды. Акробатика.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Команды «шире шаг», «чаще, реже», «на первый, второй рассчитайся». Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.	Предметные: ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах			Предварительный

	Разучить акробатическую комбинацию.			реже», «на первый, второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность; ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с терминологией; 			
31.	Зачёт – акробатические упражнения.	1	Учетный	Команды «шире шаг», «на первый, второй рассчитайся». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; ✓ умение видеть 			Оценка техники акробатических упражнений
32.	ОРУ с обручем. Перестроения. Висы. Подвижная игра.	2	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.				Групповой
33.			Комплексный	Построение в две				Групповой

	ОРУ с обручем. Перестроения. Висы. Подвижная игра.			шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях; Личностные: ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;			
34.	Перестроения. Висы. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Подвижная игра.	2	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.				Групповой
35.	Перестроения. Висы. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Подвижная игра.		Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на				Групповой

				гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.				
36.	Перестроения. Висы. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Подвижная игра.	1	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей				Групповой
37.	Зачёт – подтягивание. Подвижные игры.	1	Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.				Подтягивание: м.: 5-3-1 р. д.: 16-11-6 р.
38.	ОРУ в движении. Упр на развитие координационных способностей. Игра.	2	Вводный	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставными				Предварительный

				шагами по бревну. Развитие координационных способностей.				
39.	ОРУ в движении. Упр на развитие координационных способностей. Игра.		Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Развитие координационных способностей.				Групповой
40.	ОРУ с предметом. Ходьба приставными шагами по бревну. Эстафеты.	1	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Развитие координационных способностей.				Групповой
41.	Повторить лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа.	1	Совершенствования	Передвижение по				Групповой

				диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.				
42.	ОРУ в движении. Упр на развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамейке.	2	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.				Групповой
43.	ОРУ в движении. Упр на развитие координационных способностей. Лазание по наклонной скамейке.		Комплексный	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей.				Групповой
4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 – часов)								
44.	Подвижные игры.	1	Вводный	ОРУ с обручами.	Предметные:			Предварительный

	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».			Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; 			
45.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка».	1	Совершенствования	ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.				Групповой
46.	ОРУ в движении. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	2	Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.				Групповой
47.	ОРУ в движении. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.		Комплексный	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.				Групповой

48.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	Совершенствования	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты с мячами.				Групповой
3 ЧЕТВЕРТЬ								
49.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	2	Совершенствования	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	Метапредметные: ❖ познавательные: ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; ✓ осмысление техники выполнения упражнений;			Групповой
50.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.		Комплексный	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты.		коммуникативные:		

51.	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	3	Совершенствования	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность; ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с терминологией; ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную 			Групповой
52.	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.		Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Защита укрепления». Эстафеты с обручами.				Групповой
53.	ОРУ. Игры «Вызов номера», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.		Комплексный	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Вызов номера», «Защита укрепления». Эстафеты.				Групповой
54.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	2	Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.				Групповой

55.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.		Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых;</p> <p>✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;</p> <p>Личностные:</p> <p>✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;</p> <p>✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p> <p>✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</p> <p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p>			Групповой
56.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	2	Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.				Групповой
57.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты		Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.				Групповой
58.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	2	Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.				Групповой

59.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.				Групповой
60.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	2	Совершенствования	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.				Групповой
61.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.		Совершенствования	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.				Групповой
5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (24 – часа)								
62.	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1	Вводный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал-садись»	Предметные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; 			Предварительный

63.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал, садись»	1	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал-садись»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ познавательные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; ✓ осмысление техники выполнения упражнений; ❖ коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного 			Групповой
64.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему»	2	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему»				Групповой
65.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему»		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч-среднему»				Групповой
66.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»	2	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»				Групповой
67.	Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»				Групповой

68.	ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча от груди. . Игра «Гонка мячей по кругу»	3	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»	<ul style="list-style-type: none"> ✓ взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность; ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с терминологией; ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; 			Групповой
69.	ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча от груди. . Игра «Гонка мячей по кругу»		Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч»				Групповой
70.	ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча от груди. . Игра «Гонка мячей по кругу»		Комплексный	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»				Групповой
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча . Броски мяча от груди. Игра «Обгони мяч»	3	Совершенствования	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»				Групповой
72.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча .		Совершенствования	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте				Групповой

	Броски мяча от груди. Игра «Обгони мяч»			правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;			
73.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение мяча . Броски мяча от груди. Игра «Обгони мяч»		Комплексный	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка»				Групповой
74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча. Бросок мяча от груди. Игра «Перестрелка».	2	Совершенствования	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка»				Групповой
75.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча. Бросок мяча от груди. Игра «Перестрелка».		Совершенствования	Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка»				Групповой
76.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в круге. Ведение. Броски от груди. Игра «Школа мяча».	2	Совершенствования	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Перестрелка»				Групповой
77.	ОРУ с мячом.		Комплексный	Ловля и передача				Групповой

	Ловля и передача мяча в круге. Ведение. Броски от груди. Игра «Школа мяча».			мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Перестрелка»				
78.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок от груди. . Игра «Мяч ловцу». Мини-б/б.	3	Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча»				Групповой
79.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок от груди. . Игра «Мяч ловцу». Мини-б/б.		Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча»				Групповой
4 ЧЕТВЕРТЬ								
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок от груди. . Игра «Мяч ловцу». Мини-б/б.		Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Мини-баскетбол.	Личностные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; 			Групповой
81.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра «Не дай мяч водящему». Мини-б/б.	2	Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»				Групповой

82.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра «Не дай мяч водящему». Мини-б/б.		Совершенствования	Мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Мини-баскетбол.	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;			Групповой
83.	ОРУ с мячом. Ведение и бросок мяча от груди. Игра «Мяч соседу». Мини-баскетбол.	2	Совершенствования	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему» Мини-баскетбол.				Групповой
84.	ОРУ с мячом. Ведение и бросок мяча от груди. Игра «Мяч соседу». Мини-баскетбол.		Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «не дай мяч водящему» Мини-баскетбол.				Групповой
85.	ОРУ с мячом. Ведение и бросок мяча от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Мини-баскетбол	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в круге. Ведение на месте правой, левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Мини-баскетбол.				Групповой
6. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 - часов)								

86.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (4 мин). Подвижная игра.	1	Вводный	Равномерный бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ познавательные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; 			Предварительный
87	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	2	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.				Групповой
88.	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.				Групповой
89.	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.				Групповой
90.	Равномерный бег	1	Комплексный	Равномерный бег				Групповой

	(7 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.			(7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление техники выполнения упражнений; ❖ коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибку при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность; 			
91.	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра.	1	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выразить свои мысли в соответствии с терминологией; 			Групповой
92.	Кросс (1 км). Подвижная игра. Выявление работающих групп мышц.	1	Учетный	Равномерный бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. ОРУ.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в соответствии с 			Индивидуальный

					<ul style="list-style-type: none"> ✓ целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; <p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p>			
7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 – часов)								

93.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Виды ходьбы. Виды бега. Подвижная игра.	1	Вводный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Встречная эстафета. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ описывать технику выполнения упражнений; ✓ выделять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; ✓ осваивать технику бега различными способами; ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений; ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; ✓ проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ познавательные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ✓ осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; 			Предварительный
94.	Виды ходьбы. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью. Подвижная игра.	2	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Встречная эстафета. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.				Групповой
95.	Виды ходьбы. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью. Подвижная игра.		Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Встречная эстафета. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.				Групповой
96	Бег на результат (30, 60м). Игра «Смена сторон».	1	Учетный	Бег на результат (30м, 60м). Развитие				Индивидуальный

				скоростных и координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ осмысление техники выполнения упражнений; ❖ коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ формирование способов позитивного взаимодействия; ✓ умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; ✓ умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность; ✓ умение с достаточной точностью и полнотой выразить свои мысли в соответствии с терминологией; ❖ регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> ✓ умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; ✓ умение выполнять задание в 			
97.	Прыжок в длину с разбега, с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди»	2	Комплексный	Прыжок в длину с места. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.				Групповой
98.	Прыжок в длину с разбега, с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди»		Комплексный	Прыжок в высоту. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.				Групповой
99.	Прыжок в высоту. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	Комплексный	Прыжок в высоту. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.				Групповой
100.	Метание малого мяча. Игра «Зайцы в огороде»	1	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				Групповой
101.	Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное				Групповой

	огороде»			расстояние. Метание в цель. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	соответствии с целью; ✓ умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых; ✓ умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;			
102.	Повторение пройденного материала. Подведение итогов за год.	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель. ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей.	Личностные: ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости; формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;			Групповой

