

Частное общеобразовательное учреждение — Лицей №1 «Спутник»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета Лицея №1 «Спутник»
протокол №__
от «__»_____2017г.

Председатель методического
совета Лицея №1 «Спутник»

Н.С. Урсул

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №1
«Спутник»

И.Ю. Ермоленко

приказ №_____

от _____

Тематическое планирование

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **4**

Уровень общего образования **базовый**

Количество часов по учебному плану 4 класс 102 часов в год; в неделю 3 час;

Составлена на основе программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- М.:Вентана – Граф. 2013.

Рабочую программу составила: А.С. Марсова

Самара, 2017

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты				Характеристики деятельности учащихся
			Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знание о физической культуре (4ч)							
1.	История физической культуры в России.	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
2.	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; Признание здоровья	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;

		Олимпийских игр.	решающим фактором в жизни человека		собственное мнение и позицию		объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
3.	Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Объяснять значение основных понятий учебной темы(скелет человека, скелет конечностей человека. Мускулатура человека. сухожилия.); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	Контролировать свои действия	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»,

						условиями ее реализации	«плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
4.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка» Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Понимание понятия «Дыхательная система человека.», строение дыхательной системы человека; Описывать способы первой доврачебной помощи при простых травмах	Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением

							и заболеваемость ю органов дыхания
Организация здорового образа жизни (Зж)							
5.	Массаж	Понятие о массаже, его функции	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
6.	Профилактика утомления	Причины утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Определять понятие «утомление»; демонстрировать простейшие комплексы дыхательных упражнений.
7.	Оздоровительные формы занятий	Комплексы физических упражнений для	Развитие самостоятельности и личной	Планировать спортивные занятия в режиме дня,	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на	Взаимодействовать с окружающими,	Осваивать универсальные умения по

		утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	принципах взаимоуважения	находить с ними общий язык и общие интересы.	самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.
--	--	--	--	--	--------------------------	--	---

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

8.	Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
9.	Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в

		дыхательных движений	формирование личностного смысла учения	физических нагрузок			покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
--	--	----------------------	--	---------------------	--	--	---

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
11.	Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Выполнять физкультминутки и в домашних условиях

			нормах, социальной справедливости и свободе;				
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития

основных
двигательных
качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)

Лёгкая атлетика (15ч)

14.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упрний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упрний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами,
15.	Бег на скорость (30м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упрний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упрний. Сличать	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых

			находить выходы из спорных ситуаций;			способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	упражнений Осваивать технику бега различными способами
16.	Бег на скорость (60 м).	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
17.	Круговая эстафета	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений

18.	Равномерный медленный бег 6 мин.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба - 100 м</i>).	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
19.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Равномерный бег (<i>8 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 100 м, ходьба - 80 м</i>). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Проявлять упорство и выносливость. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция» равномерным медленным бегом
20.	Кросс (<i>1 км</i>)	Кросс (<i>1 км</i>) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
21.	Беговые упражнения	Бег с изменением направления движения, с поворотами	Признание здоровья решающим фактором в жизни	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении	Осваивать универсальные умения контролировать

		вокруг своей оси.	человека.	выбрать нужный для себя темп бега..	характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	прыжковых упражнений партнеру.	величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
22.	Прыжки в длину по заданным ориентирам	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений
23.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
24.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по

							взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
25.	Тройной прыжок с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
26.	Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
27.	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах

							при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений

Гимнастика с основами акробатики (20ч)

29.	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
30.	2-3 кувырка вперед слитно	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации

31.	Стойка на лопатках	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
32.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Мост из положения лежа	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
34.	Мост из положения	ОРУ. Кувырок	Проявлять	Ориентироваться в	Взаимодействовать	Взаимодействие	Выполнять

	стоя с помощью	вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью.	выносливость, силу, координацию.	разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
35.	Кувырок назад	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
36.	Комбинация из ранее изученных элементов	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

		пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	творческому труду, работе на результат.			гимнастических упражнений прикладной направленности	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
37.	К.р. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
38.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	Проявлять выносливость, силу, координацию. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	Описывать универсальные действия при лазании по канату. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в контроле	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой

			бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.		способа решения. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений
39.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
40.	Подтягивания в висе.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,	Формирование установки на безопасный, здоровый образ	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать,	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Преобразовывать практическую задачу	Проявлять качества силы, координации и выносливости

		поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении.	жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	деятельности	в образовательную программу. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	при выполнении гимнастических упражнений
41.	Лазание по канату в три приема.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висячем положении на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений
42.	Перелезание через препятствие	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и

		«Лисы и куры».	мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.		образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
43.	Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
44.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых

			чувствам других людей;	в устной и письменной форме.		сделанных ошибок.	упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
45.	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
46.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Преодолевать простейшие препятствия. Осваивать технику бега различными способами
47.	Повороты, подскоки	Передвижение по	Формирование	Ориентироваться в	Договариваться о	Преобразовыва	Осваивать

	со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	распределении функций и ролей в совместной деятельности	ть практическую задачу в образовательную.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
48.	К.р. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	
Лыжная подготовка (19ч)							
49.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	Инструктаж по технике безопасности; попеременный двухшажный ход без палок; передвижение до 1 км.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог. Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;
50.	Совершенствование техники	Понятие об обморожении и	Контролировать скорость	Осваивать технику передвижения на	Поочередно выполнять	Соблюдать технику	проходить разными

	попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	профилактика; попеременный двухшажный ход без палок.	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	лыжах попеременным двухшажным ходом;	передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок	Значение лыж для укрепления здоровья, улучшения осанки, закаливания.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке . Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом без палок;
52.	Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок; развитие выносливости	Попеременный двухшажный ход без палок, равномерное передвижение 2 км.; игра «Быстрый лыжник»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке . Выполнять передвижение по ровной местности попеременным

							двухшажным ходом без палок;
53.	Обучение технике попеременного двухшажного хода развитие выносливости	Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение 2км.; игра «Широким шагом»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке . Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом без палок;
54.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	Попеременный двухшажный ход; повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость; игра «Салки»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке .
55.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие быстроты и ловкости	Попеременный двухшажный ход; повторное прохождение отрезков 70 м. на скорость; игра «Чай, чай, выручай»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом без палок;
56.	Совершенствование	Попеременный	Совершенствовать	Осваивать	Поочередно	Соблюдать	Выполнять

	техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	двухшажный ход; равномерное передвижение до 2 км.	технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом . Выполнять передвижение по ровной местности, попеременным двухшажным ходом . Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
						технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке . Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом
57.	Оценка техники попеременного двухшажного хода; развитие ловкости	Попеременный двухшажный ход; игры «Чай, чай, выручай»;	Признание здоровья решающим фактором в жизни	Осваивать универсальные умения передвижения на	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать	Соблюдать технику безопасности на занятиях	Называть правила техники безопасности на уроках по

		эстафета с передвижением без палок	человека.	лыжах с палками.	лыжню обгоняющему.	лыжной подготовки.	лыжной подготовке . Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом .
58.	Повторение подъемов в гору и спусков	Подъем в гору «лесенкой» и «полуёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках; игра «Гонки с выбыванием по кругу»	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками и без палок спуски в высокой и низкой стойках, подъём
59.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости	Подъем в гору «лесенкой» и «полуёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках; передвижение до 1 км.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
60.	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции 1 км. на	Подъем в гору «лесенкой» и «полуёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках;	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной	Выполнять передвижение по ровной местности прохождение

	скорость	лыжная гонка на 1 км	выносливости	Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	подготовки.	дистанции 1 км на скорость), ,
61.	Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие быстроты	Подъем в гору «лесенкой» и «полуёлочкой», спуск в высокой и низкой стойках; встречная эстафета	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
62.	Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости	Подъем «лесенкой» и спуск в низкой стойке; равномерное передвижение до 2 км.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками и без палок спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой»
63.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; разучивание поворота переступанием в движении	Подъем «полуёлочкой» и спуск в низкой стойке; поворот переступанием на выкате со склона.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками

							и без палок спуск в низкой стойке, подъём «полуёлочкой»
64.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	Подъём «полуёлочкой» и спуск в низкой стойке; поворот переступанием на выкате со склона; игра «Чай, чай, выручай»	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять подъём «полуёлочкой» Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
65.	Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке; развитие выносливости	Подъём «ёлочкой» и спуск в низкой стойке; поворот переступанием на выкате со склона; равномерное передвижение до 2 км.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками и без палок спуски в высокой и низкой стойках, подъём «ёлочкой»
66.	Оценка техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой стойке	Подъём «полуёлочкой» и спуск в низкой стойке; поворот переступанием на выкате со склона.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками

							и без палок спуски в низкой стойке, подъём «полуёлочкой»
67.	Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона развитие быстроты и ловкости	Поворот переступанием на выкате со склона; повторное прохождение отрезков 100 м. на скорость	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным ходом с палками и без палок спуски в низкой стойке, подъём «полуёлочкой»

Подвижные игры (24 ч), легкая атлетика (11 ч)

68.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
69.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в

70.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
71.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
72.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
73.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время	Соблюдать правила техники безопасности	Осваивать технические действия из спортивных игр

	цель».	правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей		спортивных игр.	учебной деятельности.	при работе с баскетбольным и мячами.	Моделировать технические действия в игровой деятельности
74.	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
75.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
76.	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических	Умение корректировать и вносить изменения в	Называть правила техники безопасности на спортивных

		Эстафеты с мячами.	результаты.		действий с мячом.	поведение во время игры.	площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
77.	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
78.	Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические

							действия волейбола и баскетбола
79.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
80.	Передача мяча подброшенного партнером	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
81.	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в

							игровой деятельности
82.	Передача в парах	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
83.	Прием снизу двумя руками.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
84.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из

		Остановка скачком					спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
85.	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
86.	Нижняя прямая подача в стену	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Совершенствование физических навыков.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности
87.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Совершенствование физических навыков.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в

		встречных колоннах					игровой деятельности
88.	Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
89.	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Осваивать универсальные умения работы в парах.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
90.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
91.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веровочка под ногами».	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Определять цели, функции	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать

					участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
92.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
93.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Управлять эмоциями во время игры. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

94.	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
95.	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
96.	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

97.	К.р. Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
98.	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву».	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
0.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Осуществлять	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы	Уметь: правильно выполнять основные движения в

		заданное расстояние.		рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		поведения на отдыхе.	метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
1.	К.р. Бросок мяча на дальность.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	
2.	Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс