ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
19.09.2023 13:56
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1695121918-20230919-261-2-1411-58

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГБОУ лицей №144

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ лицей №144
_____
[Федорова Л.А.]
Приказ №___ от «___» _____ 2023 г.

Санкт-Петербург, 2023г. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
учебного предмета «Физическая культура»
Учебный год: 2023-2024
Класс: 4 «А», «Б», «В», «Г»

Разработчик Тропников Д.В.
учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2023

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 4 класс

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом МО РФ от 06.10.2009 N 373;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

4. Федеральный перечень 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 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254". (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 «Об утверждении эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVOD-19)»;

7.**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

1.учебник – Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013.- 190 с.

2.методическое пособие:

авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. - М., 2014

Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

3.дидактический материал:

методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2011 г

Количество часов: в год – 68; в неделю – 2, резерв – 2 часа.

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**45**
1.1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Легкоатлетические упражнения	23
1.4	Кроссовая подготовка	6
1.5	Резерв (эстафетный бег, спортивные игры)	2
2	**Вариативная часть**	**34**
2.2	Подвижные игры на основе баскетбола	15
2.3	Подвижные игры на основе волейбола	8
	Итого	68

Цели:

•формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. формирование у обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и

предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,·о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Виды и формы промежуточного и итогового контроля.

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используется контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2014 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-				15	9	7

во раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	125
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Ладонями	Пальцами		Ладонями	Пальцами	
Челночный бег 3х10 м (сек.)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
бег на 30 м (сек.) с высокого старта	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег на 60 м (с)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	4	3	2	4	3	2
Метание мяча весом 150 г (м)	32	27	24	17	15	13
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	380	310	270	350	275	235
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Бег на 1 км (мин, с)	4,50	6,10	6,30	6,00	6.30	6,50

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре»

•Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.

•История физической культуры

•Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. *Адаптивная физическая культура.* Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

•Физическая культура человека. *Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физическое совершенствование»

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Тема «Беговые упражнения»

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка.* Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Тема «Прыжковые упражнения»

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Тема «Метание малого мяча»

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Метание набивного мяча (1 кг) на дальность из разных положений.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

Тема «Кроссовая подготовка»

Физическое совершенствование

Темы *«Бег в равномерном темпе. Подвижные игры».* Обучение техники бега.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

Физическое совершенствование

Тема «Организующие команды и приемы» - построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Тема «Акробатические упражнения и комбинации» - *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; гимнастический мост. *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатическая комбинация.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивные игры

Тема «Баскетбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений,

способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Тема «Пионербол с элементами волейбола»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом и пионерболу. Правила спортивных соревнований по волейболу, пионерболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: подбрасывание мяча; специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале волейбола.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу и пионерболу (в качестве помощника судьи).

Тема «*Футбол»*

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила спортивных соревнований по футболу и их назначение.

Физическое совершенствование

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по футболу (в качестве помощника судьи).

«Физкультурно-оздоровительная деятельность». *В процессе занятий*

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и

правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Учебно-методический комплекс:

Для учащихся- Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

Для учителей

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008
3. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета»,2013
4. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
5. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

Электронные ресурсы:

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура.

http://pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

http://www.uchportal.ru Учительский портал.

http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. http://www.k-yroky.ru/load/153 К уроку, физическая культура.

http://ballplay.narod.ru Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. http://vash-konspekt.ucoz.ru/ Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича.

http://www.kes-basket.ru/ Школьная баскетбольная лига.

http://www.amfr.ru/ Ассоциация мини-футбола России.

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура.

www.edu.ru

- Центр олимпиад anichkov.ru
- Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
- физкультУРА! Fizkult-ura.ru
- Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru

- Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Предмет_____

Класс_____

Учитель_____

20___/20_____учебный год

№ урока	даты по осн.КТП	даты проведения	тема	количество часов		причина корректировки	способ корректировки
				по плану	дано		

«____»_____20____г.

Учитель _____(_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ лицей № 144

по УВР _____(_____)

«____»_____20____г.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Предмет_____

Класс_____

Учитель_____

20___/20_____учебный год

№ урока	даты по осн.КТП	даты проведения	тема	количество часов		причина корректировки	способ корректировки
				по плану	дано		

«____»_____20____г.

Учитель _____(_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ лицей № 144

по УВР _____(_____)

«____»_____20____г.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Предмет_____

Класс_____

Учитель_____

20___/20_____учебный год

№ урока	даты по осн.КТП	даты проведения	тема	количество часов		причина корректировки	способ корректировки
				по плану	дано		

«____»_____20____г.

Учитель _____(_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ лицей № 144

по УВР _____(_____)

«____»_____20____г.

Лист корректировки рабочей программы

(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы

Предмет_____

Класс_____

Учитель_____

20___/20_____учебный год

№ урока	даты по осн.КТП	даты проведения	тема	количество часов		причина корректировки	способ корректировки
				по плану	дано		

«____»_____20____г.

Учитель _____(_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ лицей № 144

по УВР _____(_____)

«____»_____20____г.

Тематическое планирование по физической культуре
4 класс В, Г. (68 ч.)

Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	№ п/п	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	УУД	Класс. Дата проведения			
								4 В		4 Г	
I четверть. 16 часов											
Легкая атлетика 10 часов											
Ходьба и бег	**4**	Вводный	1	Инструктаж по ТБ на уроке л/а. Бег с ускорением 30-60 м. Игра «Пятнашки».	***Знать:*** правила ТБ ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Дата по плану	Дата по факту	Дата по плану	Дата по факту
		Учетный	2	Бег 30 м, 60 м. Игра «Салки с домиком».	***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Оценить бег 30м.	**Р.** Учится организации рабочего места с применением установленных правил. **П.** учится использовать общие приемы решения задач. **К.**учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				
		Учетный	3	Эстафетный бег 150-200 м. с передачей эстафетной палочки. Бег 60 м Игра «Пограничники и парашютисты».	***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Оценить бег 60м	**Р.** учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. **П.** учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **К.** учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.				
		Учетный	4	Челночный бег 3х10м. Игра «От линии до линии».	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3х10м	Оценить челночный бег 3х10м	**Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил. **П.** учится использовать общие приемы решения задач. **К.** учится поддерживать друг друга.				
Прыжки	**3**	Изучение нового материала	5	Т/Б при прыжках с продвижением вперед. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				

		Комплексный	6	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Лиса и куры».	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	**Р.** Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П.** ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **К.**формулировать свои затруднения.				
		Учетный	7	Прыжок в длину с места. Игра «Скакуны и бегуны».	***Уметь***: выполнять прыжок в длину с места.	Оценить прыжок в длину с места.	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
Метание	**3**	Изучение нового материала	8	Т/Б при метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	**Р.** Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **П.**ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.				
		учетный	9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точный расчет»	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Оценить технику метания мяча в горизонтальну ю цель.	**Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме. **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.				
		Учетный	10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в мяч».	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Оценить технику метания мяча в вертикальную цель.	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				

Кроссовая подготовка 6 час											
Бег по пересеченной местности	**6**	Комплексный	11	Т/Б. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Бульдоги».	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	**Р.**предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**анализ информации. **К.**задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.				
		Комплексный	12	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой»	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	**Р.** Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К.** определять цели, функции участников, способы взаимодействия.				
		Комплексный	13	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Кросс 1000 м. Игра «Салки с выручкой».	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	**Р.** Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. **П.** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К.**оценивать собственное поведение и поведение окружающих.				
		Учетный	14	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Ловля обезьян».	***Уметь:*** бегать на время 500м	Оценить бег 500м	**Р.**Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.**формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
		Комплексный	15	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбаки и рыбки»	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Текущий	**Р.**Применять установленные правила в планировании способа решения. **П.**Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К.**Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.				
		Учетный	16	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Хищники».	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин)	Оценить бег за 6 минут.	**Р.**Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.**формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
II четверть 14 час											

Гимнастика 14 час											
Акробатика. Строевые упражнения.	**4**	Изучение нового материала	17	Инструктаж по ТБ на уроке гим-ки. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги.Игра «Перебежки с построениями».	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий	**Р.** Формулировать и удерживать учебную задачу. **П.** использовать общие приемы решения задач. **К.** ставить вопросы и обращаться за помощью.				
		Учетный	18	ОРУ скакалка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Встань в свою пару»	***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Оценить технику стойки на лопатках и кувырка вперед.	**Р.** Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.				
		Комплексный	19	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Гимнастическая полоса препятствия.	***Уметь:*** выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Текущий	**Р.** Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. **П.**учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. **К.**учится определять общую цель и пути ее достижения.				
		Комплексный	20	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Гимнастическая полоса препятствия.	***Уметь:*** выполнять прыжки через скакалку	Оценить прыжки через скакалку за 30 сек.	**Р.** организация рабочего места с применением установленных правил. **П.** использовать общие приемы решения задач. **К**. научатся определять общую цель и пути её достижения.				
Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	**4**	Изучение нового материала	21	Т/Б при ОРУ с обручем. Вис стоя и лежа. Игра «Вращение на время».	***Уметь***: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	**Р.** Формулировать и удерживать учебную задачу. **П.** использовать общие приемы решения задач. **К.** ставить вопросы и обращаться за помощью.				
		Совершенствования	22	ОРУ с обручем. Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Взять больше».	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения на пресс, на развитие гибкости.	текущий	**Р.**Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. **П.**Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. **К**.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.				
		Совершенствования	23	ОРУ с обручем. Работа по станциям. Игра	***Уметь***: выполнять строевые упражнения,	Оценить выполнение упражнений на	**Р.** организация рабочего места с применением установленных правил. **П.** использовать общие приемы решения задач.				

				«Туннель».	упражнения в равновесии.	пресс за 30 сек.	**К**. научатся определять общую цель и пути её достижения.				
		Совершенство вания	24	ОРУ с обручем. Работа по станциям. Игра «Туннель».	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость.	Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»	**Р.** организация рабочего места с применением установленных правил. **П.** использовать общие приемы решения задач. **К**. научатся определять общую цель и пути её достижения.				
Опорный прыжок, лазание	**4**	Изучение нового материала	25	Т/Б при ОРУ с г/палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Алле - оп».	***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	**П.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем; **Р.** Принимать и сохранять учебную задачу **К.** Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
		Комплексный	26	ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Полоса препятствия. Игра «Борьба за палку»	***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	текущий	**Р.** Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.				
		Комплексный	27	ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствия. Игра «Борьба за палку».	***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	**Р.** Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.				
		Комплексный	28	ОРУ с г/палкой. Подтягивания. Игра «Лес – болото - озеро». Полоса препятствия.	***Уметь***: выполнять лазание, опорный прыжок.	Оценить подтягивание (кол-во раз).	**Р.** Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П.**Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности **К.**Учится адекватно оценивать собственное поведение.				
Опорный прыжок, лазание	**2**	Комплексный	29	Т/Б при лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок.	текущий	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				

				«Светофор».							
		Совершенство вания	30	Перелезание через горку матов. Пройти по гимнастическому бревну удерживая равновесия. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, удерживать равновесия, выполнять опорный прыжок.	текущий	**Р.** Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия				
III четверть 22 часов											
Пионербол 8 час											
Пионербол	**8**	Изучение нового материала	31	Инструктаж по ТБ на уроке волейбола и пионербол. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Бросай и поймай».	***Знать***: правила работы с мячом. ***Уметь:*** держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.	текущий	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				
		Комплексный	32	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Передача и ловля мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	***Уметь***: выполнять ловлю и передачу мяча	текущий	**Р.** стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **П.** самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. **К.** формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
		Совершенство вания	33	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами).	***Уметь***: реагировать на летящий через сетку мяч.	Оценить: Передачи и ловлю мяча через сетку. (количество точных передач в минуту)	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				

		Совершенство вания	34	ОРУ с мячом. Подача мяча через сетку.Подача мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	***Уметь***: выполнять подачу мяча через сетку.	текущий	**Р.** Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П.**Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности **К.**Учится адекватно оценивать собственное поведение.				
		Комплексный	35	Правила игры в волейбол и пионербол. Расстановка игроков, переходы во время игры. Учебная игра .	***Знать***: правила игры в «Пионербол». ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	текущий	**Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. **П.**учится использовать общие приемы решения задач **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.				
		Комплексный	36	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Школа мяча.Игра «Попади в мяч».	***Уметь:*** выполнять передачи мяча в парах; соблюдать правила поведения во время проведения игр.	текущий	**Р.** Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. **П.** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К.**оценивать собственное поведение и поведение окружающих.				
		Комплексный	37	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 2-3 метров. Учебные игры.	***Уметь:*** выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча; соблюдать правила поведения во время проведения игр.	текущий	**Р.** Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия				
		Комплексный	38	Сочетание игровых действий: подача, прием-ловля после подачи, пас партнеру. Учебные игры.	***Уметь***: выполнять ловлю и передачу мяча.	текущий	**Р.** стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **П.** самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. **К.** формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 14 час											
Подвижные игры на основе	**14**	Изучение нового материала	39	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения,	***Знать:*** правила техники безопасности при	текущий	**Р.** Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по				

баскетбол а				остановки, повороты игрока. Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	занятиях баскетболом. ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		исправлению допущенных ошибок. **П.**учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. **К.**учится определять общую цель и пути ее достижения.				
		Комплексный	40	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	**Р.** Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **К.**учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия				
		Комплексный	41	Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Терминология баскетбола. Игра «Гонка мяча по кругу».	**Знать**: основную терминологию баскетбола. **Уметь:** выполнять броски и ловлю мяча.	текущий	**Р.** Преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П.** осознанно строить сообщения в устной форме. **К.**формулировать свои затруднения.				
		Комплексный	42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».	***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Оценить: Ловля и передача мяча в движении в парах (количество точных передач в минуту)	**Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий. **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
		Совершенство вания	43	Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом. Игра «Выстрел в небо».	***Уметь***: Уметь вести мяч шагом и бегом.	текущий	**Р.** Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. **П.** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К.**оценивать собственное поведение и поведение окружающих.				
		Комплексный	44	Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь:*** выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	текущий	**Р.**стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **П.** самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.				

							К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
		Комплексный	45	Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера. Игра «Стоп», «Обстрел ворон».	***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	Оценить: Ловля и передача мяча в движении в парах (количество точных передач в минуту)	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				
		Совершенствования	46	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Игра «Снайпер с точек».	***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	текущий	**Р.** Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К.** определять цели, функции участников, способы взаимодействия.				
		Совершенствования	47	Ведение мяча правой и левой рукой, со сменой руки в быстром темпе. Игра «Быстрая пара» .	***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол.	текущий	**Р.**стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **П.** самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. **К.** формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
		Комплексный	48	Передача, бросок мяча одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Игра «Мяч в обруч».	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	текущий	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				
		Комплексный	49	Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных и скоростных качеств. Игра «Мяч в обруч».	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	текущий	**Р.** Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. **П.**учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. **К.**учится определять общую цель и пути ее достижения.				

		Комплексный	50	Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	Оценить: Броски мяча в кольцо со штрафной линии (10 бросков)	**Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий. **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.				
		Комплексный	51	Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения. Игра в мини-баскетбол.	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	текущий	**Р.** Учится применять установленные правила. **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.				
		Совершенствования	52	Ведение мяча с обводкой соперника. Учебные игры. Взаимодействие с партнерами.	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	текущий	**Р.** Использовать установленные правила в контроле способа решения. **П.** ставить и формулировать проблемы. **К.** договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.				
IV четверть 16 часа											
Подвижные игры на основе баскетбола	**1**	Совершенствования	53	Индивидуальные действия игрока в защите. Заслон. Учебные игры.	***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре.	текущий	**Р.** Преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П.** осознанно строить сообщения в устной форме. **К.** формулировать свои затруднения.				
Легкая атлетика 13 часов											
Прыжки в высоту	**2**	Изучение нового материала	54	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
		Учетный	55	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику выполнение прыжка в высоту.	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
Развитие общей выносливости	**5**	Учетный	56	Многоскоки. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Бульдоги».	***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной	Оценить выполнение многоскоков.	**Р.** Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **П.**ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы				

					местности до (1 км).		решения задач. **К.** обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.				
			57	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Кросс 1000 м. Игра «Ловля обезьян».	***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	текущий	**Р.** Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. **П.** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К.**оценивать собственное поведение и поведение окружающих.				
		Учетный	58	Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров».	***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).	Оценить бег 500м.	**Р.**осуществлять пошаговый и итоговый результаты. **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К.** предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.				
		Учетный	59	Челночный бег 3х10м. Игра «От линии до линии».	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м	Оценить челночный бег 3*10м	**Р.** учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. **П.** учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **К.** учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.				
		Учетный	60	Бег 60 м. на результат. Игра «Пограничники и парашютисты».	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)	Оценить бег 60м	**Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил. **П.** учится использовать общие приемы решения задач. **К.** учится поддерживать друг друга.				
Прыжки	**3**	Комплексный	61	Т/Б при прыжках в длину с 2-5 шагов. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	текущий	**Р.** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. **П.**контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К.** задавать вопросы, обращаться за помощью.				
		Комплексный	62	Прыжок в длину с разбега с 10-15 м. Игра «Кузнечики»..	***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках;	текущий	**Р.** Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П.** ориентироваться в разнообразии способов решения задач.				

					приземляться в прыжковую яму на две ноги.		**К.**формулировать свои затруднения.				
		Учетный	63	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра «Прыжок за прыжком».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Оценить прыжок в длину с разбега	**Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.				
Метание	**3**	Учетный	64	Т/Б при метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в мяч».	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании.	Оценить технику метания мяча в горизонтальну ю цель.	**Р.** Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **П.**ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К.** обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.				
		Учетный	65	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точный расчет»	***Уметь:*** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Оценить технику метания мяча в вертикальную цель.	**Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме. **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.				
		Совершенство вания	66	Метание малого мяча на дальность, результат. Игра «Снайперы».	***Уметь:*** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Текущий	**Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме. **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.				
Резерв	**2**	Комплексный	67	Эстафетный бег. Спортивные игры.	***Уметь играть в спортивные игры по правилам.***	текущий	**Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. **П.** учится использовать общие приемы решения задач **К.** учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.				
		Комплексный	68	Эстафеты. Спортивные игры..	***Уметь играть в спортивные игры по правилам.***	текущий	**Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил. **П.** учится использовать общие приемы решения задач. **К.** учится поддерживать друг друга.				