**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа** по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

**В программу внесены изменения:** уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

**Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | По общеобразовательной программе | По рабочей программе |
| **1** | **Базовая часть** | **52 (78)** | **78** |
| 1.1 | Подвижные игры  | 12 (18) | 18 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 (18) | 18 |
| 1.3 | Легкоатлетические упражнения | 14 (21) | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 14 (21) | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | **16 (24)** | **24** |
| 2.1 | Легкоатлетические упражнения | 8 (12) | 11 |
| 2.2 | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» | 8 (12) | 10 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики |  | 3 |
|  | Резервное время учителя |  | 3 |
| **Всего часов** | **68 (102)** | **105** |

Календарное распределение учебных четвертей и каникулярного времени учебный год составляет 34 учебные недели и 4 дня. Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 4 классе отводится не менее 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Кол-во часов | Типурока | Тема урока | Планируемые результаты. | Дата проведения |
| предметные | метапредметные | личностные |
|  | **27** | **I четверть** |
|  | **15** | **Легкая атлетика** |
| 1 |  | Комбинированный | Кросс300м, метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 2 |  | Комбинированный | Кросс500м, метание малого мяча на дальность.  | Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 3 |  | Комбинированный | Кросс500м, техника низкого старта.  | Описывать технику низкого старта, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 4 |  | Комбинированный | Кросс500м, бег 30м - н /с, метание мяча (зачёт - скрестный шаг).  | Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 5 |  | Комбинированный | Кросс700м, общефизическая подготовка. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 6 |  | Комбинированный | Кросс700м, бег на дистанции. Прыжки в длину с / м. | Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Применять упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 7 |  | Комбинированный | Прыжки в длину с / м.. Общефизическая подготовка: подтягивание.  | Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 8 |  | Комбинированный | Прыжки в длину с / м, Сдача контрольного зачёта по ОФП- подтягивание.  | Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 9 |  | Комбинированный | Кросс 800м, челночный бег.  | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
| 10 |  | Комбинированный | Кросс 800м, команды «Вольно!», повороты на месте.  | подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
| 11 |  | Изучение нового | Метание в цель, отжимание.  | Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 12 |  | Комбинированный | Кросс1000м, Отжимание – зачёт, метание в цель, бег 30м. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 13 |  | Комбинированный | Кросс1000м, метание в цель, бег 30 м.  | подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 14 |  | Учетный  | Кросс1000м, зачёт в беге на 30м.  | подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 15 |  | Комбинированный | Кросс1000м, футбол  | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **6** | **Футбол**  |
| 16 |  | Комбинированный | Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле. | Выполнять удары внутренней стороны стопы | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 17 |  | Комбинированный | Футбол - удары, остановки. | Выполнять удары и остановки. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 18 |  | Комбинированный | Ведение мяча по серпантину и прямой. | Выполнять ведение мяча по пересеченной местности | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 19 |  | Игровой  | Двусторонняя игра. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |
| 20 |  | Игровой  | Футбол, тактика игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |
| 21 |  | Игровой  | Футбол: двусторонняя игра. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |
|  | **6** | **Баскетбол**  |
| 22  |  | Комбинированный | ведение, ведение с изменением направления. | Описывать технику ведения мяча, выявляя и исправлять типичные ошибки | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 23-24 |  | Комбинированный | Повороты. Передача мяча от груди, из-за головы, сбоку. Ловля мяча. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 25-26 |  | Комбинированный | Бросок в кольцо с места сбоку | Уметь выявлять и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 27 |  | Игровой  | Выбор места – игра в квадрате. | Уметь выявлять и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
|  | **21** |  | **II четверть** |
|  | **21** |  | **Гимнастика**  |
| 28 |  | Комбинированный | Кувырки вперед и назад  | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 29 |  | Комбинированный | Кувырки вперед и назад |  |
| 30 |  | Комбинированный | Прыжки на скакалке | Выполнять прыжки на двух ногах через короткую скакалку | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 31 |  | Комбинированный | Прыжки на скакалке |  |
| 32 |  | Комбинированный | Прыжки на скакалке. Полоса препятствий | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь  |  |
| 33-34 |  | Комбинированный | Стойка на лопатках. Отжимание. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 35 |  | Комбинированный | Стойка на лопатках, полоса препятствий. Расчёт по порядку. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 36-37 |  | Комбинированный | Стойка на лопатках, общефизическая подготовка | подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 38 |  | Комбинированный | Акробатика, лазание. | Уметь лазать разными способами | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 39 |  | Комбинированный | Поднимание ног в висе, мост с помощью. Строевая подготовка | Выполнять упражнение мост. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 40-41 |  | Комбинированный | Мост с помощью, вис- подъём ног, равновесие. | Выполнять упражнение мост. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 42 |  | Учетный  | Зачёт- подъём корпуса, подъём ног в висе.  | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 43 |  | Комбинированный | Прыжки на скакалке - зачёт. Подъём корпуса из положения лёжа | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь  |  |
| 44-45 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с места. подъём ног за голову из положения лёжа.  | Уметь выполнять прыжки в длину с места | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
| 46-47 |  | Комбинированный | полоса препятствий, подъём ног за голову из положения лёжа.  | подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 48 |  | Комбинированный | Гимнастическая комбинация. | Составлять гимнастическую комбинацию из изученных элементов | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |  |
|  | **30** |  | **III четверть** |
|  | **24** |  | **Лыжные гонки** |
| 49-50 |  | Комбинированный | Подготовка к занятиям. Правила т/б, порядок передвижения на лыжах за учителем. | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 51-52 |  | Комбинированный | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 53-54 |  | Комбинированный | Поворот переступанием на месте в движении. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 55-56 |  | Комбинированный | Передвижение «ёлочкой» | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; |  |
| 57-58 |  | Комбинированный | Подъём «лесенкой», «полуёлочкой» «ёлочкой», ступающим шагом. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 59-60 |  | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 61-62 |  | Комбинированный | Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон).  | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 63-64 |  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход, ходьба на лыжах до 3 км | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 65-66 |  | Комбинированный | Ходьба на 3 км, зачёт – все виды подъёмов | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 67-68 |  | Комбинированный | Повороты на месте махом, подъём скользящим шагом, торможение плугом и упором. | Уметь выполнять торможение. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 69-70 |  | Комбинированный | Поворот переступанием в движении, выборочное применение способов лыжных ходов на местности. | Уметь выполнять повороты в движении. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 71-72 |  | Учетный  | Ходьба на 3 км - зачёт | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **6** |  | **Баскетбол** |
| 73 |  | Комбинированный | Ведение с изменением направления. | Описывать технику ведения мяча, выявляя и исправлять типичные ошибки | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 74 |  | Комбинированный | Повороты. Передача мяча от груди двумя руками.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 75 |  | Комбинированный | Передача мяча из-за головы. | Описывать технику передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, выявляя и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 76 |  | Комбинированный | Передача мяча с боку. | Описывать технику передаче мяча двумя руками после ведения, выявляя и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 77 |  | Комбинированный | Бросок в кольцо с места сбоку | Описывать технику броска мяча, выявляя и исправлять типичные ошибки  | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 78 |  | Комбинированный | Выбор места – игра в квадрате. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **27** |  | **IV четверть** |
|  | **5** |  | **Волейбол** |
| 79 |  | Комбинированный | Передача мяча через сетку двумя реками сверху. | Описывать технику передачи мяча, выявляя и исправлять типичные ошибки | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 80 |  | Комбинированный | Передача мяча через сетку кулаком снизу. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 81 |  | Комбинированный | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших передвижений. | Описывать технику передаче мяча на месте, выявляя и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 82 |  | Комбинированный | Передача мяча с собственным подбрасыванием в движении. | Описывать технику передаче в движении, выявляя и исправлять типичные ошибки | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 83 |  | Комбинированный | Игра «Пионербол» | Применять изученные приемы в игре, соблюдать правила игры.  | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
|  | **5** |  | **Футбол**  |
| 84 |  | Комбинированный | Ведение мяча, удары, остановка, квадрат | Выполнять удары внутренней стороны стопы | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |
| 85 |  | Комбинированный | Вбрасывание мяча, удар головой. | Выполнять удар головой. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 86 |  | Комбинированный | Удары головой, вбрасывание, удар подъёмом в футболе | Выполнять удар головой. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 87 |  | Игровой  | Двусторонняя игра в футбол. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |
| 88 |  | Комбинированный | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |
|  | **17** |  | **Легкая атлетика** |
| 89 |  | Комбинированный | Кросс500м, бег 30м, метание. Отжимание, скакалка. | Уметь выполнять технически правильно отжимания | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 90 |  | Комбинированный | Бег 30м. Подтягивание, скакалка | Выполнять подтягивания на перекладине | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 91 |  | Комбинированный | Кросс 700м, метание – скреснтый шаг, бег по дистанциям.  | Выполнять метание мяча | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 92 |  | Комбинированный | Кросс 700м, метание, прыжки в длину с/р. Подтягивание. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. | взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 93 |  | Комбинированный | Кросс 800 м, бег 30м, метание в цель. | Описывать технику выполнения метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 94 |  | Комбинированный | Кросс 800 м, метание в цель, бег 30м. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3. Подъём корпуса из положения лёжа.  | Описывать технику выполнения метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 95 |  | Учетный  | Метание в цель – зачёт, Подъём корпуса из положения лёжа. | Описывать технику выполнения метания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. |  | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 96 |  | Учетный  | Кросс 900 м, длина с/м. прыжки на скакалке. Зачёт – подъём корпуса из положения лёжа | Описывать технику выполнения прыжка на скакалке, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 97 |  | Комбинированный | прыжок в длину с места | Описывать технику выполнения прыжка в длину, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки впроцессе освоения. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 98 |  | Учетный  | Подъём ног за голову из положения лёжа, зачёт – скакалка. | Выявлять и исправлять типичные ошибки | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдать правила безопасности |  |
| 99 |  | Комбинированный | Кросс 1000 м. Подъём ног. | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдать правила безопасности |  |
| 100 |  | Комбинированный | Кросс 1000 м. | применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Включать упражнения с набивными мячами в различные формы занятий физической культурой |  |
| 101 |  | Комбинированный | Кросс 1000 м. | применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Включать упражнения с набивными мячами в различные формы занятий физической культурой |  |
| 102 |  | Соревновательный  | Бег 1200 м. Соревнования на первенство класса. | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 103 |  | Учетный  | Зачёт- Бег 1200 м. | применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Включать упражнения с набивными мячами в различные формы занятий физической культурой |  |
| 104-105 |  | Игровой  | Подведение итогов за год. Подвижные и спортивные игры |  |  |  |  |