

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района
Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МО учителей физической культуры

Протокол №7 от 08.06.2022.г.

Руководитель МО  /Курашевич С.С./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 9 от 09.06.2022.г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63

Туманова О.Г. 
Приказ №149 от 15 июня 2022 г.



**Рабочая программа
учебного предмета
« Физическая культура»
для 4 а,б,в класса**

(3 часов в неделю, 102 часов в год)

Учитель-составитель: Рельке Артем Петрович
первая квалификационная категория

2022 – 2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка-----	2
1.1.	Общая характеристика программы курса-----	3
1.2.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса-----	4
1.3.	Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре-----	6
1.4.	Требования к результатам обучения и освоения содержания-----	7
1.5.	Условия реализации курса-----	8
1.6.	Формы и методы контроля достижения планируемых результатов-----	9
1.7.	Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре-----	10
2.	Тематическое планирование-----	13
3.	Календарно-тематическое планирование -----	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика программы курса

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее - РФ)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (далее – ФГОС НОО) (с изменениями и дополнениями 11 декабря 2020г);
- Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы. Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.
- Программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.(М.: Просвещение, 2014), рабочей авторской программы «Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каигов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2016.-169с., - -
- Учебного плана ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

Рабочая программа курса конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Цель программы - 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**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.2 Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

Коммуникативные:

- Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- Постановка вопроса;
- Работа в паре, группе, команде;
- Разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- Соотнесение известного и неизвестного;
- Постановка проблемы;
- Целеполагание;
- Планирование;
- Оценка;
- Самоконтроль;
- Способность к волевому усилию;

Познавательные:

- Формулирование цели;
- Выделение необходимой информации;
- Структурирование;
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- Рефлексия;
- Анализ и синтез;
- Сравнение;
- Классификация;
- Действия постановки и решения проблемы.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части- **базовую и вариативную**. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняется обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, учитывались:

- 1.1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- 1.2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
- 1.3. Основные направления развития физической культуры:
 - 1.3.3. Общеразвивающее направление - общеразвивающие упражнения, подвижные игры, **упражнения ритмической гимнастики**, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность уроков физической культуры – 3 ч. в неделю. Всего 102 часа.

1.3 Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класса)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		IV	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	
1.5	Кроссовая подготовка	7	
1.6	Лыжная подготовка	14	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Физическая культура (подвижные игры)	24	
	Итого	102	

1.4. Требования к результатам обучения и освоения содержания.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол, пионербол, флорбол, русскую лапту, футбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол, пионербол, флорбол, русскую лапту, футбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Учащийся должен знать:

Знания о физической культуре:

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности:

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование:

- Гимнастика с основами акробатики
- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
- Легкая атлетика
- Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги.
- Лыжные гонки
- Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
- Поворот переступанием.
- Подвижные игры на материале спортивных игр:
Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»; Пионербол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»;
Флорбол: ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, способы передвижения и остановок игрока;
Русская лапта: набросы мяча, ловля мяча, удары по мячу, способы передвижения, осаливание игроков;
Футбол: ведение, приём и передача мяча, удары по воротам, способы передвижения и остановки игроков.
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

1.5 Условия реализации курса.

Ресурсное обеспечение программы (УМК):

Литература для учителя: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016, «Поурочные разработки по физкультуре» 1-4 кл., Ковалько В.И., М., «ВАКО», 2018г, “Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия», DVD, М., 2015г.; «Настольная книга для учителя. Физическая культура», Мишин Б.И., М., АСТ, 2015г.

Литература для обучающихся: «Физическая культура» 1-4 кл., Под ред. Ляха В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение, 2016г.

Использование оборудования и инвентаря: гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; мячи набивные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; футбольные ворота; гимнастические палки,

скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; сетка волейбольная; флорбольные клюшки, мячи и ворота; бита и мячи для лапты; аптечка.

1.6. Формы и методы контроля достижения планируемых результатов

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов, устные ответы по данной теме, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Класс	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 метров	9	3	6,8	6,2	5,1	7,0	6,5	5,3
Координационные	Челночные бег 3x10 м. с	9	3	10,2	9,6	8,8	10,8	10,0	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	9	3	120	140	175	110	140	160
Выносливость	Кросс, мин,с 1000 м	9	3	8,2	6,5	5,2	8,40	7,1	5,4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	9	3	1	4	7,5	2	7,5	13,0
Силовые	Подтягивание, раз	9	3	1	3	5	3	9	16
Скоростно-силовая выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	9	3	20	40	60	30	50	70
	Метание мяча 150 гр., м	9	3	16	20	24	10	13	15

1.7 Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

2. Тематическое планирование

№	Тема	Часы
1	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, стартовый разбег	1
2	Спринтерский бег 30 метров	1
3	Подвижная игра «День и ночь»	1
4	Бег 30 м. на время	1
5	Метание малого мяча. Челночный бег	1
6	Подвижная игра «День и ночь»	1
7	Метание мяча на заданное расстояние	1
8	Кросс 1000 м.	1
9	Подвижная игра «День и ночь»	1
10	Метание малого мяча на дальность	1
11	Челночный бег	1
12	Подвижная игра «День и ночь»	1
13	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель	1
14	Челночный бег 3x10 м.	1
15	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
16	Ловля и передача мяча	1
17	Ловля и передача мяча. Броски в цель	1
18	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1
20	Флорбол. Основные правила игры	1
21	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
23	Техника ведения мяча	1
24	Подвижная игра «Третий лишний»	1
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	1

26	Флорбол. Учебная игра	1
27	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
28	Гимнастика. Перестроения	1
29	Перестроения. Прыжки через скакалку	1
30	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
31	Перестроения. Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку	1
32	Передвижение в колонне. Кувырок вперёд	1
33	Флорбол. Техника ударов по мячу	1
34	Перестроение. Гимнастические элементы	1
35	Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя	1
36	Флорбол. Техника игры в нападении	1
37	Лазание по скамейке. Подтягивание	1
38	Кувырок вперёд	1
39	Флорбол. Учебная игра	1
40	Лазание по гимнастической стенке	1
41	Лазание. Акробатические элементы	1
42	Флорбол. Учебная игра	1
43	Висы и упоры	1
44	Акробатические элементы	1
45	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
46	Строевые упражнения. Вис прогнувшись	1
47	Строевые упражнения. Висы	1
48	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
49	Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке	1
50	Техника лыжных ходов. Ступающий шаг	1
51	Подвижная игра «Пятнашки»	1
52	Техника лыжных ходов	1
53	Ступающий шаг. Повороты переступание с палками	1
54	Подвижная игра «Пятнашки»	1

55	Понятие об обморожении. Скользящий шаг. Повороты переступанием	1
56	Скользящий шаг. Повороты переступанием	1
57	Подвижная игра «Перестрелка»	1
58	Совершенствование техники скользящего шага	1
59	Скользящий шаг	1
60	Подвижная игра «Снайпер»	1
61	Совершенствование скользящего шага без палок	1
62	Скользящий шаг с палками. Развитие выносливости	1
63	Подвижная игра «Перестрелка»	1
64	Закрепление навыка скользящего шага с палками	1
65	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
66	Русская лапта. Основные правила игры	1
67	Совершенствование скользящего шага без палок	1
68	Совершенствование скользящего шага с палками	1
69	Подвижная игра «Перестрелка»	1
70	Совершенствование скользящего шага с палками	1
71	Совершенствование скользящего шага с палками	1
72	Русская лапта. Удары по мячу	1
73	Пионербол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
75	Русская лапта. Ловля и передача мяча	1
76	Передача мяча над собой	1
77	Приём мяча снизу двумя руками над собой	1
78	Подвижная игра «Снайпер»	1
79	Подвижные игры	1
80	Русская лапта. Основные правила игры	1
81	Подвижная игра «Снайпер»	1
82	Русская лапта. Учебная игра	1
83	Метание мяча в вертикальную цель	1

84	Русская лапта. Учебная игра	1
85	Челночный бег 3x10 м.	1
86	Челночный бег 3x10 м.	1
87	Русская лапта. Учебная игра	1
88	Прыжки в длину с разбега	1
89	Прыжки в длину с места	1
90	Русская лапта. Учебная игра	1
91	Спринтерский бег	1
92	Бег 30 метров на время	1
93	Футбол. Основные правила игры	1
94	Кроссовая подготовка	1
95	Кросс 1000 м.	1
96	Футбол. Учебная игра	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Подвижная игра «Снайпер»	1
100	Кроссовая подготовка	1
101	Кроссовая подготовка	1
102	Футбол. Учебная игра	1

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата			Тема урока	Количес- тво о часов	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
	Класс	План	Факт			Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)	
1 четверть-24 ч.								
1	А Б В			Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, стартовый разбег	1	Инструктаж по О.Т. 1.ОРУ. 2.Ходьба с заданием. 3.Встречная эстафета. 4.Учить стартовый разбег. 5.Игра «Салки» Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий
2	А Б В			Спринтерский бег 30 метров	1	1.ОРУ. 2.Ходьба с заданием. 3. Проверить технику высокого старта. 4.Учить стартовый разбег. 5.Игра «смена сторон» Развитие скоростных способностей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных «нестандартных» ситуациях и условиях	Текущий
3	А Б В			Подвижная игра «День и ночь»	1	ОРУ. П/и «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
4	А Б В			Бег 30 м. на время	1	1.ОРУ без предметов. 2.Ходьба с заданием. 3.Подготовительные упражнения для бега. 4.Совершенствовать технику высокого старта 5.Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	Мальчики «5» 5.1 «4» 6,2 «3» 6.8 Девочки «5» 5.3 «4» 6,5 «3» 7,0

5	А Б В			Метание малого мяча. Челночный бег	1	1.ОРУ. 2. Обучить технике метания малого мяча с места на дальность. 3.Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. 4.Рассказать про челночный бег. 5. Игра «Невод»	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Текущий, корректировка техники выполнения
6	А Б В			Подвижная игра «День и ночь»	1	ОРУ. П.И «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
7	А Б В			Метание мяча на заданное расстояние	1	1.ОРУ со скакалкой 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. 3.Игра «Третий лишний»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий, корректировка техники выполнения
8	А Б В			Кросс 1000 м.	1	1.ОРУ 2.Отрабатывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. 3.Бег на 1000м. – зачёт. 4.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Мальчики «5» 5.05 «4» 6.30 «3»8.00 Девочки «5» 5.35 «4» 7.00 «3» 8.30
9	А Б В			Подвижная игра «День и ночь»	1	ОРУ. П/и «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
10	А Б В			Метание малого мяча на дальность	1	1.ОРУ со скакалкой 2. Тестирование метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. 3.Игра «Охотники и утки»	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики «5» 24 «4» 20 «3» 16 Девочки «5» 15 «4» 13 «3» 10

11	А Б В			Челночный бег	1	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректировка техники выполнения
12	А Б В			Подвижная игра «День и ночь»	1	ОРУ. П/и «День и ночь». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
13	А Б В			Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель	1	1.ОРУ без предметов. 2.Ходьба с заданием. 3.Подготовительные упражнения для прыжка в длину. 4.Совершенствовать технику. 5.Тестирование прыжка.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Мальчики «5» 175 «4» 140 «3» 120 Девочки «5» 160 «4» 140 «3» 110
14	А Б В			Челночный бег 3х10 м.	1	Знать правила челночного бега	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики «5» 8.8 «4» 9.6 «3» 10,2 Девочки «5» 9.3 «4» 10,0 «3» 10.8
15	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
16	А Б В			Ловля и передача мяча	1	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Разучить ловле и передаче мяча	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения

						двумя руками от груди на месте. 4. Игра «Гонка мячей по кругу»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
17	А Б В			Ловля и передача мяча. Броски в цель	1	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Совершенствовать технику ловле и передаче мяча. 4. Броски в цель. 5. Игра «Мяч среднему»	Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий, корректировка техники выполнения
18	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
19	А Б В			Ловля и передача мяча. Ведение на месте	1	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Закрепить технику ловли и передачи мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
20	А Б В			Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1	Инструктаж по О.Т.ОРУ. История флорбола. Основные правила игры	Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.	Текущий, корректировка техники выполнения
21	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
22	А Б В			Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1	1.Строевые команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Закрепить технику ловле и передаче мяча.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения

23	А Б В			Техника ведения мяча	1	1.Строчные команды. 2.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп. 3.Тестирование ведения мяча на месте.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Учётный
24	А Б В			Подвижная игра «Третий лишний»	1	ОРУ. П/и «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
II четверть-24 ч.								
25	А Б В			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	1	1.ОРУ 2.Совершенствование ловле и передачи мяча. 3.Игра «Бросай-беги»	Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий, корректировка техники выполнения
26	А Б В			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча	1	ОРУ. Закрепление пройденного материала в формате игры	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
27	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
28	А Б В			Гимнастика. Перестроения	1	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 3.ОРУ. 2.Развитие координационных способностей. 3.Инструктаж по ТБ.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения
29	А Б В			Перестроения. Прыжки через скакалку	1	1.Размыкание и смыкание приставными шагами. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 3.Прыжки через скакалку. 4.ОРУ. 5. Развитие координационных	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения

						способностей. 6.Название гимнастических снарядов.		
30	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
31	А Б В			Перестроения. Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты. Прыжки через скакалку. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики «5» 70 «4» 50 «3» 25 Девочки «5» 80 «4» 60 «3» 40
32	А Б В			Передвижение в колонне. Кувырок вперёд	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение строевых команд. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Стойка на лопатках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
33	А Б В			Флорбол. Техника ударов по мячу	1	ОРУ. Выполнение ударов по воротом из различных положений	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
34	А Б В			Перестроение. Гимнастические элементы	1	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение строевых команд. Наклон вперёд из положения сидя. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Строевые команды
35	А Б В			Подтягивание. Наклон вперёд из положения сидя	1	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение строевых команд. Подтягивания в висе. Наклон вперёд	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Текущий, корректировка техники

						из положения сидя. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	выполнения
36	А Б В			Флорбол. Техника игры в нападении	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
37	А Б В			Лазание по скамейке. Подтягивание	1	ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперёд. Подтягивания в виси. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
38	А Б В			Кувырок вперёд	1	ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперёд. Перекат. Подтягивания в виси. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
39	А Б В			Флорбол. Учебная игра	1	ОРУ. Закрепление пройденного материала в формате игры	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
40	А Б В			Лазание по гимнастической стенке	1	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения
41	А Б В			Лазание. Акробатические элементы	1	Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие координационных способностей.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики «5» 7,5 «4» 4 «3» 1 Девочки «5» 13 «4» 7.5 «3» 2

42	А Б В			Флорбол. Учебная игра	1	ОРУ. Закрепление пройденного материала в формате игры	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
43	А Б В			Висы и упоры	1	ОРУ в движении. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
44	А Б В			Акробатические элементы	1	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Мальчики «5» 5 «4» 3 «3» 1 Девочки «5» 16 «4» 9 «3» 3
45	А Б В			Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
46	А Б В			Строевые упражнения. Вис прогнувшись	1	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение строевых команд. Вис. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Быстро в круг».	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректировка техники выполнения
47	А Б В			Строевые упражнения. Висы	1	Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение строевых команд. Вис. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Быстро в круг».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий, корректировка техники выполнения
48	А Б				1	ОРУ. П/и «Хитрая лиса». Развитие		Текущий

	В			Подвижная игра «Хитрая лиса»		координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	
III четверть-30 ч.								
49	А Б В			Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подбор лыжного инвентаря — надевание лыж на обувь. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке..	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Текущий, корректиров ка техники выполнения
50	А Б В			Техника лыжных ходов. Ступающий шаг	1	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Ступающий шаг. Знакомство с трассой 1 км. Развитие выносливости.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Текущий, корректиров ка техники выполнения
51	А Б В			Подвижная игра «Пятнашки»	1	ОРУ. П/и «Пятнашки». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
52	А Б В			Техника лыжных ходов	1	Особенности дыхания при занятиях на лыжах. Проверка готовности к уроку. Ступающий шаг. Повороты переступание с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректиров ка техники выполнения
53	А Б В			Ступающий шаг. Повороты переступание с палками	1	Ступающий шаг. Повороты переступание с палками. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Ступающий шаг
54	А Б В			Подвижная игра «Пятнашки»	1	ОРУ. П/и «Пятнашки». Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
55	А Б В			Понятие об обморожении. Скользкий шаг. Повороты переступанием	1	Понятие об обморожении. Скользкий шаг. Повороты переступанием. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректиров ка техники выполнения
56	А Б			Скользкий шаг. Повороты переступанием	1	Скользкий шаг. Повороты переступанием. Прохождение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректиров

	В					дистанции до 1 км. Развитие выносливости.		ка техники выполнения
57	А Б В			Подвижная игра «Перестрелка»	1	ОРУ. П/и «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
58	А Б В			Совершенствование техники скользящего шага	1	Совершенствование техники скользящего шага. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
59	А Б В			Скользящий шаг	1	Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Скользящий шаг
60	А Б В			Подвижная игра «Снайпер»	1	ОРУ. П/и «Снайпер» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
61	А Б В			Совершенствование скользящего шага без палок	1	Совершенствование скользящего шага без палок. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
62	А Б В			Скользящий шаг с палками. Развитие выносливости	1	Скользящий шаг с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
63	А Б В			Подвижная игра «Перестрелка»	1	ОРУ. П/и «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
64	А Б В			Закрепление навыка скользящего шага с палками	1	Закрепление навыка скользящего шага с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
65	А Б В			Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Прохождение дистанции до 1,5 км. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники

66	А Б В			Русская лапта. Основные правила игры	1	ОРУ. Рассказ об основных правилах игры	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
67	А Б В			Совершенствование скользящего шага без палок	1	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Лыжная гонка
68	А Б В			Совершенствование скользящего шага с палками	1	Совершенствование скользящего шага с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
69	А Б В			Подвижная игра «Перестрелка»	1	ОРУ. П/и «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
70	А Б В			Совершенствование скользящего шага с палками	1	Совершенствование скользящего шага с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
71	А Б В			Совершенствование скользящего шага с палками	1	Совершенствование скользящего шага с палками. Развитие выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
72	А Б В			Русская лапта. Удары по мячу	1	ОРУ. Выполнение ударов по мячу	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
73	А Б В			Пионербол. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Эстафеты. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных «нестандартных» ситуациях и условиях	Текущий, корректировка техники выполнения
74	А Б В			Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники

75	А Б В			Русская лапта. Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
76	А Б В			Передача мяча над собой	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Текущий, корректировка техники выполнения
77	А Б В			Приём мяча снизу двумя руками над собой	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	Текущий, корректировка техники выполнения
78	А Б В			Подвижная игра «Снайпер»	1	ОРУ. П/и «Снайпер» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
IV четверть 24 ч.								
79	А Б В			Подвижные игры	1	Основные правила игры в пионербол. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ОТ на уроках по подвижным играм. Игра «Волейбольные салочки»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи.	Текущий, корректировка техники выполнения
80	А Б В			Подвижные игры с элементами волейбола.	1	ОРУ. Рассказ об основных правилах игры	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

81	А Б В			Подвижная игра «Снайпер»	1	ОРУ. П/и «Снайпер» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
82	А Б В			Игра в пионербол.	1	ОРУ. Игра в русскую лапту	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий, корректиров ка техники выполнения
83	А Б В			Метание мяча в вертикальную цель	1	ОРУ с большими мячами, совершенствование техники прыжков в высоту, совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель, Игра «День и ночь».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректиров ка техники выполнения
84	А Б В			Русская лапта. Учебная игра	1	ОРУ. Учебная игра по правилам лапты	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
85	А Б В			Челночный бег 3x10 м.	1	ОРУ в движении, медленный бег до 3-х мин, бег с ускорением, повторить технику высокого старта, совершенствование техники челночного бега 3x10	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий, корректиров ка техники выполнения
86	А Б В			Челночный бег 3x10 м.	1	Ходьба и медленный бег до 3-х мин, ОРУ в движении, повторить технику высокого старта, зачёт по выполнению техники высокого старта: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» при выполнении челночного бега 3x10	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных «нестандартных» ситуациях и условиях	Мальчики «5» 8.8 «4» 9.6 «3» 10,2 Девочки «5» 9.3 «4» 10,0 «3» 10.8

87	А Б В			Русская лапта. Учебная игра	1	ОРУ. Учебная игра по правилам лапты	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
88	А Б В			Прыжки в длину с разбега	1	Ходьба и медленный бег до 3-х мин, ОРУ в движении, прохождение полосы из 5-ти препятствий, встречная эстафета 3*10 с кубиками, прыжки в длину с разбега,	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий, корректировка техники выполнения
89	А Б В			Прыжки в длину с места	1	ОРУ без предметов, ходьба – разновидность, бег с заданием, прыжок в длину с места –зачёт, многоскоки - отрабатывать технику.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных «нестандартных» ситуациях и условиях	Мальчики «5» 175 «4» 140 «3» 120 Девочки «5» 160 «4» 140 «3» 110
90	А Б В			Русская лапта. Учебная игра	1	ОРУ. Учебная игра по правилам лапты	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
91	А Б В			Спринтерский бег	1	ОРУ без предметов, ходьба с заданием, подготовительные упражнения для бега, совершенствовать технику высокого старта, медленный бег до 2-х мин.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
92	А Б В			Бег 30 метров на время	1	Разновидности ходьбы, бег с ускорением 30 м.-зачёт. Развитие скоростных и координационных способностей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики «5» 5.1 «4» 6,2 «3» 6.8 Девочки «5» 5.3 «4» 6,5 «3» 7,0

93	А Б В			Футбол. Основные правила игры	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
94	А Б В			Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении, медленный бег до 30х мин, повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 5-7 шагов, игра «Охотники и утки», провести забеги на 200м (рассказать о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции).	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий, корректировка техники выполнения
95	А Б В			Кросс 1000 м.	1	ОРУ. Кросс 1000 м., восстанавливающие упражнения, подвижные игры. Развитие выносливости.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Мальчики «5» 5.2 «4» 6,5 «3» 8,2 Девочки «5» 5.4 «4» 7.1 «3» 8.4
96	А Б В			Футбол. Учебная игра	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
97	А Б В			Метание мяча на дальность	1	ОРУ без предметов, ходьба с заданием, медленный бег до 4-х мин., учить метанию малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, отрабатывать технику в прыжках длину с разбега с зоны отталкивания, игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Характеризовать явления «действия и поступки», давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Текущий
98	А Б В			Метание мяча на дальность	1	ОРУ без предметов, ходьба с заданием, медленный бег до 4-х мин, зачёт по метанию малого мяча с места на дальность, отрабатывать технику в прыжках длину с разбега с зоны отталкивания.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных «нестандартных» ситуациях и	Мальчики «5» 24 «4» 20 «3» 16 Девочки «5» 15

						Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	условиях	«4» 13 «3» 10
99	А Б В			Подвижная игра «Снайпер»	1	ОРУ. П/и «Снайпер» Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
100	А Б В			Кроссовая подготовка	1	ОРУ, бег в равномерном темпе 4 мин., игры «пустое место». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректиров ка техники выполнения
101	А Б В			Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении, медленный бег в чередовании с ходьбой, повторить технику высокого старта с ускорением до 15-20м. Игра-эстафета «Кто быстрее?».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий
102	А Б В			Футбол. Учебная игра	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий

Сокращения:

- 1.ОРУ- общеразвивающие упражнения
- 2.СБУ- специально-беговые упражнения
- 3.ОТ - охрана труда
- 4.П/и – подвижные игры