

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МКУ «Управление образования» Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа

№ 26 пос. Новонежино»

Рассмотрено
на МО учителей начальных
классов

Руководитель ШМО
_____ С.Г. Копцева
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ В.А.Нестерова
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ
№ 26 пос. Новонежино»
_____ Е.В. Лемишко
(Ф.И.О.)

Приказ № 89
от «01» 09 2022 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 4 класса начального общего образования**

Составитель: Бельская Любовь Олеговна
учитель физической культуры

Новонежино 2022

№ урока Тема урока	УУД	КЭС	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
Легкая атлетика (18 часов)				
1	Ходьба и бег – 7 часов Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.		1.09.	
2	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.		6.09.	
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	2.1	7.09.	
4	Старты из различных исходных положений.		8.09.	
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	2.5	13.09	

6	Бег по дистанции и финиширование.	Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.		14.09.	
7	Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.	Коммуникативные: воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. Личностные: формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.		15.09.	
8	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	2.2	20.09.	
9	<i>Прыжки – 5 часов</i> Прыжок в длину с места.	Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	2.4	21.09.	
10	Прыжок в длину с места – тест.	Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	2.4	22.09.	
11	Прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.		27.09.	

12	Прыжок в длину с разбега.	Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. Регулятивные: определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.		28.09.	
13	Прыжок в длину с разбега – учет.	Регулятивные: учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Познавательные: развитие физических качеств и физических способностей.		30.09.	
14	Метание – 6 часов Метание мяча в горизонтальную цель	Познавательные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека	2.6	4.10.	
15	Метание мяча в вертикальную цель	Познавательные: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.		5.10.	
16	Метание мяча с места на дальность	Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	2.3	6.10.	
17	Метание мяча с разбега.	Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Познавательные: учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для	2.3	11.10.	

		поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.			
18	Метание мяча с разбега.	Регулятивные: формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). Личностные: освоение личностного смысла учения, желания учиться. Познавательные: учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.	2.3	12.10.	
19	Метание мяча с разбега – учет.	Познавательные: научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Регулятивные: научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	2.3	13.10.	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов					
20	Бег в чередовании с ходьбой.	Регулятивные: определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.		18.10.	
21	Преодоление препятствий.	Познавательные: определение основной и второстепенной информации. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		19.10.	
22	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		20.10.	
23	Преодоление полосы из 5 препятствий – учет.	Познавательные: определение основной и второстепенной информации. Регулятивные: корректировать		25.10.	

		выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.			
24	Переменный бег. Бег 1000 метров – тест.	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: знать способы простейшего контроля за системами дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. <u>Мальчики</u> – «5» - 4,50 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,45 мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,52 мин	2.7	26.10.	
25	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Мальчики – «5» - 1250 м «4» - 1050 м «3» - 850 м Девочки – «5» - 1050 м «4» - 950 м «3» - 750 м		27.10.	
26	Линейная эстафета	Познавательные: развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.			
27	Кросс 1500 метров – учет.	Регулятивные: научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.			

		Личностные: показывать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей.			
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)					
28	Акробатика. Строевые упражнения – 8 часов Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	Регулятивные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Познавательные: научиться технически правильно выполнять двигательные действия. ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.			
29	Акробатика. Строевые упражнения	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).			
30	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности.			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Познавательные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности, преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Регулятивные: освоение правил здорового и безопасного образа жизни.			
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Познавательные: научиться выполнять комплексы на развитие координации. Регулятивные: владение умениями совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.			
33	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	Познавательные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.			
34	Акробатика. Строевые упражнения.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные			

		действия, упражнения. Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).			
35	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности.			
36	Равновесие. Висы. Строевые упражнения – 4 часа Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем, освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	3.1		
37	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <u>Мальчики</u> – «5» - 10 см «4» - 7 см «3» - 3 см <u>Девочки</u> – «5» - 15 см «4» - 11 см «3» - 6 см	3.2		
38	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	Коммуникативные: интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Рефлексивные: владение умениями совместной деятельности.	3.1		
39	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	3.1		
40	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя,			

		научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.			
41	Лазание и перелезание – 5 часов Лазание и перелезание.	Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Предметные: знать терминологию разучиваемых упражнений.			
42	Лазание и перелезание.	Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Познавательные: знать терминологию разучиваемых упражнений.			
43	Лазание по канату	Регулятивные: проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.			
44	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	Регулятивные: проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. <u>Мальчики –</u> «5» - 19 раз «4» - 17 раз «3» - 15 раз <u>Девочки –</u> «5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 4 раз	3.3		
45	Лазание по канату – учет.	Регулятивные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в			

		совместной деятельности. Познавательные: определение основной и второстепенной информации.			
46	Опорный прыжок – 4 часа Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Регулятивные: учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. Познавательные: развитие физических качеств и физических способностей.			
47	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	Коммуникативные: соблюдать нормы поведения и техники безопасности. Личностные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Познавательные: знать терминологию разучиваемых упражнений.			
48	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	Регулятивные: проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.			
49	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	Регулятивные: проявлять качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.			
Подвижные игры с элементами баскетбола (19 часов)					
50	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.			
51	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.			

		<u>Мальчики</u> – «5» - 5раза «4» - 3раза «3» - 2раз <u>Девочки</u> – «5» - 18раз «4» - 13раз «3» - 6раз			
52	Ловля и передача мяча на месте.	Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития			
53	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.			
54	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: поиск и выделение необходимой информации.			
55	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Коммуникативные: владение умениями совместной деятельности. Регулятивные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.			
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	Познавательные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.			
57	Ведение мяча в движении.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.			

		Коммуникативные: учиться согласованно, планировать и работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.			
58	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Познавательные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.			
59	Бросок мяча на места.	Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний.			
60	Бросок мяча в движении.	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.			
61	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. Мальчики – «5» - 22 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз Девочки – «5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 11 раз			
62	Бросок мяча в кольцо.	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.			
63	Бросок мяча в	Коммуникативные: понимать общую			

	кольцо.	задачу урока и точно выполнять свою часть работы. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Поиск и выделение необходимой информации.			
64	Бросок мяча в кольцо – учет.	Регулятивные : владение умениями совместной деятельности. Познавательные: научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <i>Количество раз из 5 бросков</i> Мальчики– Девочки – «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз			
65	Игровые задания. Эстафеты с мячом.	Познавательные: научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.			
66	Игровые задания. Эстафеты с мячом.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.			
67	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Познавательные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;			
68	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Познавательные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. Коммуникативные: Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;			

		<i>Количество раз из 10 бросков</i> Мальчики – Девочки – «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз			
Подвижные игры (12 часов)					
69	Подвижные игры – 6 часов Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.			
70	Подвижные игры на развитие прыгучести.	Регулятивные: учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.			
71	Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места – тест.	Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. Мальчики – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см Девочки – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см	2.4		
72	Подвижные игры и эстафеты.	Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.			

73	Подвижные игры и эстафеты. Прыжки через скакалку	Регулятивные: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям. Коммуникативные: учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи.			
74	Подвижные игры на развитие ловкости Прыжки через скакалку	Регулятивные: научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
Подвижные игры с элементами волейбола – 6 часов					
75	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Прыжки через скакалку.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.			
76	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест	Регулятивные: учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем. Мальчики – Девочки «5» - 75раз «4» - 65раз «3» - 55раз Девочки – «5» - 85раз «4» - 75раз «3» - 65раз			
77	Передача мяча сверху двумя	Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими			

	руками.	упражнениями, подвижными играми. Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.			
78	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Коммуникативные: учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.			
79	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.	Регулятивные: научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
80	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии – учет.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками. <i>Количество раз из 5 бросков</i> Мальчики–Девочки – «5» - 3 раза «4» - 2 раза «3» - 1 раз			
Легкая атлетика (4 часа)					
81	Прыжок в высоту с разбега – 4 часа Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой	Регулятивные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			

	подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Познавательные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.			
82	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные : научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Познавательные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.			
83	Прыжок в высоту с разбега.	Регулятивные : определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника.			
84	Прыжок в высоту с разбега – учет.	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Познавательные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Мальчики – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см Девочки – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см			
Кроссовая подготовка (7 часов)					
85	Бег в чередовании с ходьбой.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических			

		качеств (силы, быстроты, выносливости).			
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Познавательные: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. Личностные: умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.			
87	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	Коммуникативные: понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Познавательные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Регулятивные : формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Мальчики – «5» - 4,50мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин Девочки – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	2.7		
88	Переменный бег	Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Познавательные: овладение двигательными умениями и навыками. Регулятивные : обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.			
89	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Познавательные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств. Мальчики – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м Девочки – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 750м			

90	Переменный бег	Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Предметные: овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя. Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.			
91	Кросс 1500 метров – учет.	Регулятивные: определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты. Предметные: овладение двигательными умениями и навыками. <i>Без учета времени.</i>			
Легкая атлетика (10 часов)					
92	Ходьба и бег – 4 часа Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	Личностные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. Познавательные: овладение двигательными умениями и навыками. Регулятивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности. Мальчики – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек Девочки – «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек	2.1		
93	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.			
94	Старты из различных исходных положений.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности			

		конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.			
95	Старты из различных исходных положений.	Познавательные: формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Регулятивные: научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
96	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Регулятивные: научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	2.2		
97	Метание – 4 часа Метание мяча в вертикальную цель Метание мяча с места на дальность	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Регулятивные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	2.3		
98	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест.	Регулятивные: научиться владеть навыками контроля своей деятельности. Познавательные: научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. Мальчики – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек Девочки – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек	2.3 2.5		
99	Метание мяча с разбега.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: научиться оценивать	2.3		

		усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: уметь донести свою позицию до собеседника.			
100	Метание мяча с разбега – учет.	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Личностные: научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Познавательные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). Мальчики – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м Девочки – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	2.3		
101	<i>Прыжки – 2 ч</i> Прыжок в длину с места – тест.	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Познавательные: действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Регулятивные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств Мальчики – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см Девочки – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см			
102	Прыжок в длину с разбега – учет.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: овладеют навыками			

		организации и участия в коллективной деятельности. Мальчики – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см Девочки – «5» - 270 см «4» - 240 см «3» - 200 см			
--	--	---	--	--	--