

«Рассмотрено»  
На заседании ШМО протокол № 1 от  
«30»августа 2018  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_  
/В.В.Ившин/

«Согласованно»  
Методист филиала МАОУ «Ярковская  
СОШ» Щетковская СОШ им. Налобина В.П.  
\_\_\_\_\_/Н.В. Дятлова/  
«31» августа 2018 г.

«Утверждаю»  
Заведующий филиала МАОУ «Ярковская  
СОШ» Щетковская СОШ им. Налобина В.П.  
\_\_\_\_\_/С. А. Дерябина/  
«31» августа 2018 г..

### **Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на 2018– 2019 учебный год.**

Класс: 4

Учитель: Девятайкина Анна Васильевна

Количество часов всего – 102 часа, в неделю – 3 часа.

Плановых контрольных уроков 5, зачетов 5 , тестов 8

Учебно-методический комплект: Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-М.: Просвещение,2014

Программа: 1. Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012

2. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю., М. 2013.

Методическое пособие: 1. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие/ В.С.Овчаров. - Минск: Сэр-Вит, 2008.

2. Физическая культура. Настольная книга учителя. «Подготовка школьников к олимпиадам»

## Рабочая программа по физической культуре 4 класс

### 1. Пояснительная записка.

**Программа по курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами:**

- Закон « Об Образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 года № 273 ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МО и Н РФ № 373 от 06.10.2009г.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

#### **Цели программы:**

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние.

#### **Задачи:**

укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; обучать простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

-формирование здоровый образ жизни средствами настольного тенниса

### 2. Общая характеристика курса «Физическая культура».

Курс «Физическая культура» направлен на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

– 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 учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебным планом филиала МАОУ «Ярковская СОШ» Щетковская СОШ им. Налобина В.П на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе предусмотрено 4 часа в неделю в год 102 часа. Третьим часом в 4 классах проводится **«настольный теннис» (34 часов)**;

### **4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами-ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

*Ценность патриотизма и Российской гражданственности* – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

- *Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

- *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- *Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

## **5 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 обучающимися 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 обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

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 её 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 инвентарём 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 её 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 подсчёт 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.

***Учащиеся третьего класса научатся:***

### **Раздел «Знание о физической культуре»**

Понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью;

Узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);

Характеризовать физическую нагрузку и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)

#### **Раздел «Способы физической деятельности»**

Выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств;

Освоить подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, волейбол, баскетбол;

Развивать выносливость во время лыжных прогулок.

Измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений

#### **Раздел « Физическое совершенствование»**

Выполнять акробатические упражнения;

Выполнять гимнастические упражнения (канате, бревне);

Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину);

Выполнять игровые действия

*Учащиеся третьего класса получают возможность научиться*

#### **Раздел «Знание о физической культуре»**

*Характеризовать спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол*

#### **Раздел «Способы физической деятельности»**

*Целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол*

#### **Раздел « Физическое совершенствование»**

*Составлять и выполнять комплексы общеобразовательных упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;*

*Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;*

*Подводить 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.*

## **6. Содержание учебного предмета**

### **Легкоатлетические упражнения (14 ч)**

- бег
- прыжки
- метания

### **Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)**

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

### **Лыжная подготовка (12ч)**

- скользящий шаг
- попеременный двужажный ход без палок и с палками

- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

### Подвижные игры (16ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом
- подвижные игры с элементами баскетбола (12 ч)
- Настольный теннис (34 ч.)

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

	Содержание предмета	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	Физическая культура Из истории физической культуры-	В течении урока	<p><b>Раскрывать</b> понятия физическая культура.</p> <p><b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.</p> <p><b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей.</p> <p><b>Объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p><b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом.</p> <p><b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>			
2.	Самостоятельные игры и развлечения Физические упражнения Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения	В течении урока	<p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команд</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>			
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч.	<p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p>

			<p><b>Самостоятельно</b> составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p>
4.	Легкая атлетика	14 ч.	<p><b>Демонстрировать</b> технику разученных беговых упражнений в стандартных условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее изученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p><b>Выполнить</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательных деятельностей на максимальный результат.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p>
5.	Лыжные гонки	12 ч.	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику скользящего хода и <b>демонстрировать</b> ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки.</p>

6.	Подвижные и спортивные игры	28ч.	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременно двухшажного хода на учебной дистанции.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развитии игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технические приемы игр.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, <b>готовить</b> места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p>
7	Настольный теннис	34 ч.	<p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета..</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в настольном теннисе . Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса.</p> <p><b>Описывать</b> Понятие длинного и короткого удара</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технические приемы игр.</p> <p><b>Описывать</b> Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая.</p> <p>Удары с разной траекторией и длиной.</p> <p>Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, <b>готовить</b> места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p>

			<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность
	<b>Всего</b>	<b>102 ч.</b>	

### 8. Описание учебно – методического и материально- технического обеспечения

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010  
«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.  
«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.  
«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.  
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.  
«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.  
«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.  
Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.  
Ж. «Начальная школа»  
Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

#### **Список литературы**

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2012г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.
3. Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009

Бревно гимнастическое напольное	1 шт.
Козел гимнастический	1 шт.
Стенка гимнастическая	10 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	10 шт.
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	60 шт.
Палка гимнастическая	30 шт.
Скакалка детская	30 шт.
Мат гимнастический	25 шт.
Гимнастический подкидной мостик	1 шт.
Обруч пластиковый детский	7 шт.
Рулетка измерительная	1 шт.
Лыжи детские (с креплениями и палками)	30 шт.
Щит баскетбольный тренировочный	8 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Аптечка	2 шт.

**Календарно -тематическое планирование 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Ко л-во часов	Тип урока	Элементы содержания		Планируемые результаты			Дата проведения	
						Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт
				7 вид						
<b>І четверть (27часов )</b>										
<b>Легкая атлетика (8 ч.); гимнастики с элементами акробатики (10 ч.); настольный теннис (9 ч.)</b>										
1	<b>Ходьба и бег НРК</b> Развитие физкультуры и спорта в Тюменской области	1	Вводный	ИОТ № 12. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	<b>Знать</b> разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			
2	<b>Ходьба и бег</b>	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения						
3	<b>ИОТ № 14</b> <i>Теория:</i> <i>Основные турниры по настольному теннису</i>	1	Вводный	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.. <b>ОБЖ: Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.</b>	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса .			

					занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
4	<b>Ходьба и бег</b>	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<b>Знать</b> разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
5	<b>Ходьба и бег</b>	1	Учетный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>  Бег на 30 м.					
6	Удары срезкой и накатом.	1	Совершенствован	<b>Повторение материала 3- го класса.</b> Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.	Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях. <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса .		

							доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу			
7	<b>Прыжки</b>	1	Комплексный	ИОТ № 12. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
8	<b>Прыжки</b>	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье						
9	Удары накатом справа и слева.	1	Совершенствование	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
10	Метание	1	Комплексный	ИОТ № 12. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра	Метание в цель с 3-4 м.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> Формулировать учебные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,		

				«Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях		безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
11	Метание	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях						
12	Подачи и приемы.	1	Совершенствование	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.		Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
13	<b>Акробатика. Строевые упражнения НРК: Национальные виды спорта</b>	1	Изучение нового материала	ИОТ № 10,11. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных	кувырка вперед	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		

				способностей. Инструктаж по ТБ					
14	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	1	Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		
15	Подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	1	Совершенствование	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
16	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	1	Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		

				Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		<b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.			
17	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	1	Совершенствования	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой		
18	Подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	1	Совершенствование	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
19	<b>Акробатика. Строевые</b>	1	Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Проявляют положительное отношение к школе, к		

	<b>упражнения</b>			последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	занятиям физической культурой		
20	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.	
21	Промежуточные соревнования.	2	совершенствование	Соревновательные игры со счетом по правилам. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:	
22	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах».	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической		

				Развитие силовых способностей	занятий физическими упражнениями	вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	культурой		
23	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей		<b>Р.</b> Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.			
24	Промежуточные соревнования.	2	совершенствование	Соревновательные игры со счетом по правилам. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:		
25	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Комплексный	ИОТ № 10,11. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
26	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;		

	ния			висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	физической культуры для укрепления здоровья	свои затруднения <b>Р.</b> Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни		
27	ИОТ № Обучение ударам по направлениям.	1	Комплексный	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i> Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
<b>II четверть (21 часов)</b>									
<b>Подвижные игры (8 ч.); лыжная подготовка (6 ч.); настольный теннис (7 ч.)</b>									
28	Подвижные игры	1	Комплексный	ИОТ № 6. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и			
29	Подвижные игры	1	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					

						условиями ее решения.			
30	Обучение ударам по направлениям.	1	Комплексный	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i> Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
31	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			1
32	<b>Подвижные игры НРК: Спортсмены Ярковского района</b>	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
33	Обучение ударам по направлениям.	1	Комплексный	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой		

				положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i> Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
34	<b>Подвижные игры</b>	1	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			
35	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей <b>ОБЖ: Пожар в общественных местах и его причин</b>					
36	Удары накатом по прямой и по диагонали.	1	Обучение	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости,		

					провести разминку перед занятием по настольному теннису	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
37	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			
38	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
39	Обучение длине удара.	1	Комплексный	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости,		

					проведении тестирования.		ориентирования в пространстве		
40	<b>Вводный. Значение лыжной подготовки.</b>	1	Комплексный	ИОТ № 15. Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	<b>П.</b> Уметь правильно передвигаться на лыжах. <b>К.</b> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Р.</b> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности			
41	<b>Скользкий шаг</b>	1	Совершенствования	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
42	<b>Обучение длине удара.</b>	1	Комплексный	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы</i>	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной		

				удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.		Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
43	<b>Скользкий шаг</b>	1	Совершенствования	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Прохождение дистанции в 300 метров в среднем.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
44	<b>Попеременный двухшажный ход</b>	1	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.						
45	<b>Обучение длине удара.</b>	1	Комплексный	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.		История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов		

					<p>короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису</p> <p><b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p>общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p>	<p>настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве</p>		
46	<b>Попеременный двухшажный ход</b>	1	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Бег на лыжах 500 м.	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p><b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	
47	<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	1	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	Спуск на лыжах в основной стойке				
48	<b>Обучение длине удара.</b>	1	Комплексный	<p>Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</i></p>		<p>История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p> <p>направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).</p> <p>Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед</p>	<p><b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.</p> <p><b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах</p>	<p>Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:</p> <p>Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса .</p>	

					занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
<b>III четверть (30 часов.)</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.); Подвижные игры (8 ч.); Лыжная подготовка (6ч.);</b> <b>Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч.) настольный теннис (10 ч.)</b>									
49	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	1	Изучение нового материала	ИОТ № 10,11. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		
50	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	1	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры		
51	ИОТ № длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях <b>НРК:</b>	1	Совершенствование	ИОТ № Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной		

	Развити е лыжного спорта в Ярковск ом районе				<p>Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису</p> <p><b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p><b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p>	<p>техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве</p>		
52	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	1	Совершенствования	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p>	<p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.</p>	<p><b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>		
53	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	1	Совершенствования	<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p>	<p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.</p>	<p><b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>		
54	Длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях	1	Совершенствование	<p>ИОТ № Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ</p>	<p>История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p> <p>направления ударов в настольном теннисе</p>	<p><b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в</p>	<p>Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: Овладение</p>		

					(диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
55	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствование	ИОТ № 6. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			
56	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствование	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
57	ИОТ № длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях	1	Совершенствование	ИОТ № Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности ,	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие		

					<p><b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p>взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p>	<p>физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве</p>		
58	Подвижные игры	1	Совершенствования	<p>ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p><b>ОБЖ: Безопасное поведение дома</b></p>	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>			
59	Подвижные игры	1	Совершенствования	<p>ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>					
60	Тестирование	1	Учетный	<p>Тестирование теннисных умений</p> <p><b>Тест №4 «Школа направления ударов».</b></p>	<p>История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p> <p>направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).</p> <p>Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису</p> <p><b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и</p>	<p><b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.</p> <p><b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p>	<p>Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:</p> <p>Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости,</p>		

					проведении тестирования.		ориентирования в пространстве		
61	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			
62	<b>Подвижные игры НРК: Развитие лыжного спорта в Тюменской области</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
63	Соревнования	1	совершенствование	Соревновательные игры со счетом <b>ОБЖ: Меры безопасности при использовании электрических приборов в быту.</b>	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
64	<b>Подвижные игры</b>	1	Совершенствования	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять			
65	<b>Подвижные игры</b>	1	Совер	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам»,					

	<b>ые игры</b>		шенст вован ия	«Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.			
66	<b>Обучение вращению мяча.</b>	1	Комплексный	<i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение <b>крученому</b> удару. Упражнения для разучивания крученых ударов.	.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	:	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве	
67	<b>Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом</b>	1	Комплексный	ИОТ № 15. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
68	<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	1	Совершенствованный	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.					

			ие			правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
69	<b>Обучение вращению мяча.</b>	1	Комплексный	<i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение <b>крученому</b> удару. Упражнения для разучивания крученых ударов.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы,		
70	<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой</b>	1	Совершенствованное	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
71	<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой</b>	1	Совершенствованное	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и			

						соревновательной деятельности.			
72	<b>Обучение вращению мяча.</b>	1	Комплексный	<i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение <b>крученому</b> удару. Упражнения для разучивания крученых ударов.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису  <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
73	<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.</b>	1	Совершенствованное	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
74	<b>Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.</b>	1	Учетный	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.				

						деятельности.			
75	Обучение вращению мяча.	1	Комплексный	<p><i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение <b>крученому</b> удару. Упражнения для разучивания крученых ударов.</p>	<p>направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).</p> <p>Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису</p> <p><b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p><b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.</p> <p><b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p>	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:		
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Комплексный	ИОТ № 6. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p><b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>			
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей					
78	Обучение вращению мяча.	1	Комплексный	<p><i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение <b>крученому</b> удару. Упражнения для разучивания крученых ударов.</p>	<p>История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p> <p>направления ударов в настольном теннисе</p>	<p><b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в</p>	Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:  Овладение		

					(диагональ и прямая). Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису <b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.	домашних условиях. <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
<b>IV четверть (24 часа ) Подвижные игры на основе баскетбола(10 ч ) Легкая атлетика (6ч.);</b>									
79	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Совершенствование	ИОТ № 6. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
80	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
81	Обучение крученому удару справа и слева. <b>НРК: Закаливание и гигиена школьника</b>	1	Комплексный	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара.	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях. <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости,		

					провести разминку перед занятием по настольному теннису	доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
82	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
83	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Совершенствование ЗУН	ИОТ № 6. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
84	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Комплексный	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
85	<b>Подвижные</b>	1	Совер	Ловля и передача мяча на месте в	Называть игры и	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные	Внутренняя		

	<b>ые игры на основе баскетбола</b>		шен-ствова ние ЗУН	треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
86	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  <b>НРК:</b> Развитие физкультуры и спорта в Тюменской области	1	Комплексный	ИОТ № 6. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
87	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Комплексный	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
88	<b>Подвижные игры на</b>	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция школьника на		

	<b>основе баскетбола</b>			направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
89	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
90	Обучение подрезке справа и слева..	1	Комплексный	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
91	<b>Подвижные игры на</b>	1	Совершенствования	ИОТ № 6. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция школьника на		

	<b>основе баскетбола</b>		ние ЗУН	изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
92	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	1	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
93	Обучение подрезке справа и слева..	1	Комплексный	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		
94	<b>Ходьба и бег</b>	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с	Бег с мальн	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Развитие мотивов учебной деятельности и	

				максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	ой скоростью 30 м.	по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
95	<b>Ходьба и бег</b>	1	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
96	Удары с вращением мяча.	1	Закрепление	Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).  Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях.  <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками,	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве		

						адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;			
97	<b>Прыжки</b>	1	Комплексной	ИОТ № 12. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
98	<b>Прыжки</b>	1	Комплексной	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств					
99	Тестирование	1	Учетный	Тестирование теннисных умений <b>Тест №5 «Школа управления мячом».</b> <b>ОБЖ: Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера</b>	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.  направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях. <b>К</b> – активно включаться в общение	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций:		
100	<b>Метание мяча</b>	1	Комплексной	ИОТ № 12. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и		

101	<b>Метание мяча</b>	1	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
102	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом.  <b>НРК:</b> Безопасное поведение в летний период в сельской местности	1	Повтор и закрепление пройденного материала года.	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Поддача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	История настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета. направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая) Понятие длинного и короткого удара. провести разминку перед занятием по настольному теннису	<b>П</b> - влияние занятий настольного тенниса на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Р</b> – планирование отработки имитационных элементов настольного тенниса в домашних условиях. <b>К</b> – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклас.	Овладение сложной техникой элементов настольного тенниса . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости,		

## Критерии оценки физической подготовленности

### Характеристика цифровой отметки:

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во 2 и 3 классе отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	3-4	1	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130-150	120	160	135-150	110
6 –минутный бег м.	1200	800-950	750	950	650-850	550
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,1	6,7-5,7	6,8	5,3	6,9-6,0	7,0
Челночный бег 3*10 м., сек	8,8	9,9-9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5	3-5	1	13,0	6-9	2

**Теннисные умения для 4-го класса**  
**Тест «Школа направления ударов»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар накатом справа	1. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удар накатом слева	3. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

**Тест «Школа управления мячом»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Длина удара	1. Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удары с вращением мяча	3. Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10