

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени В.И. Слядневой

Утверждаю:

Согласовано:

Рассмотрено

Директор МКОУ «СОШ№14» с. Надежда

Заместитель директора по УВР

на заседании МО

_____ И.Ю. Табат

_____ Е.А. Хорошенькова

Протокол № 1 от 28.08.2023 года

**Адаптированная рабочая программа по учебному курсу
«Физическая культура»**

Класс: 4

Кол-во часов

всего: 68

Плановых контрольных уроков _____

в неделю: 2

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -4 классов

Тематическое планирование составил (а) _____

Г.В. Евстрахов

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ пп	Тема урока	Содержание и задачи урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при	Подтягивание	
2	Челночный бег.	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				Подтягивание
3	Бег 30 м.	Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.				Подтягивание
4	Бег с ускорением 60 м.	Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике				Подтягивание

		способностей	метание мяча на дальность.	нравственных нормах.	выполнении упражнений.		
5	Равномерный бег 3 мин. Р.к. Ставропольцы участники Олимпиад.	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Развитие мышц ног	
6	Равномерный бег 5 мин. Р.к. Лучшие спортсмены села, края	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств других людей.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и	Развитие мышц ног	
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Р.к. Правила сбора рюкзака	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	понимания и сопереживания чувств других людей.	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Прыжки со скакалкой	
8	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять прыжок в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	регулятивными: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест	Прыжки со скакалкой	
9	Прыжок с высоты до 40 см.	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координаторских способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест	Многоскоки	

		национных способностей	прыжков в длину с разбега.	е и проявление положительных качеств личности, дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с места; выполнять метания мяча в горизонтальную цель.		Умение выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать	Развитие мышц рук	
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч в вертикальную цель.		Умение выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать	Развитие мышц рук	
12	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения; научиться метать мяч на дальность.		Умение выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать	Развитие мышц рук	
13	Контрольное тестирование скоростных	Контроль бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		Умение выполнять упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать	Многоскоки	

	способностей.	Строевые упражнения. О.Р.У.	Бегать на средние дистанции. Знать правила эстафеты.		собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
--	----------------------	-----------------------------	---	--	--	--	--

Подвижные игры с элементами спортивных игр

14	Правила техники безопасности на уроке по подвижным играм.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Многоскоки	
15	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Многоскоки	

		мяча о пол и ловля его одной рукой	Знать: правила игры;		Коммуникативные: Формирование способов		
16	Ловля мяча отскочившего от пола. Эстафета.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Медленный бег.	
17	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	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.	Медленный бег.	
18	Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;			Медленный бег.	
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование эстетических		Метание мяча	

		Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	ловлю мяча. Знать: правила игры;	потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
20	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно	Метание мяча	
21	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;			Метание мяча	
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;			комплекс ОРУ	
23	Ведение мяча в	Ловля и передача мяча в	Уметь:			комплекс	

	движении.	движении. Ведение правой <i>(левой)</i> рукой в движении. Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение	ОРУ	
24	Броски в кольцо.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой <i>(левой)</i> рукой в движении. Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры.		планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать	комплекс ОРУ	
25	Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой <i>(левой)</i> рукой в движении. Броски в цель <i>(кольцо, щит, мишень)</i> . ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Задания на каникулы	

26	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Комплекс утренней гимнастики	
27	Ходьба по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических гимнастических упражнений, комбинаций.	Комплекс утренней гимнастики	
28	Упражнения на гимнастической лестнице.	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической	Формиро-		Развитие гибкости	

		вниз, влево, вправо	й лестнице.	вание эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.		
29	Развитие ловкости	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по гимнастическо й скамейке.	Формировани е и		Развитие координаци и	
30	Упражнения в равновесии.	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастическо й лестнице. Упражнения в равновесии.	проявление положительны х качеств личности, дисциплиниро ванности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие брюшного пресса	
31	Подтягивание в весе на перекладине	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Танцевальн ые шаги	
32	Акробатические упражнения.	Развитие ловкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (перекаты, упоры, стойки)	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять простейшие акробатические упражнения.		Формирование умения понимать	Развитие координаци и	

33	Акробатические упражнения..	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;		причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Акробатические упражнения	
34	Контрольное тестирование силовых способностей	Тестирование физических качеств.Сгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание (мальчики).	Уметь: выполнять выполнять тестирование		Формирование умения планировать,	Акробатические упражнения	
35	Кувырок вперед.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить кувырок вперед.		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие координации	
36	Кувырок в сторону.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять кувырок в сторону.		Овладение логическими действиями	Развитие реакции	
37	Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая	Научиться: составлять и			Развитиекоординации	

		комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ.Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из изученных акробатических упражнений.		сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.			
38	Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыжки через скакалку, комбинацию из изученных акробатических упражнений				Сгибание рук в упоре лежа	
39	Упражнения на гимнастическом бревне.	Упражнения на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через бревно. Игра «Кто приходил?».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.				Развитие ловкости	
40	Упражнения на равновесие.	Упражнения на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на			Профилактика плоскостопия		

		бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	гимнастическом бревне в равновесии.				
41	Комбинация на гимнастическом бревне	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комбинацию из освоенных элементов на гимнастическом бревне.			Дыхательные упражнения	
42	Развитие координационных способностей	Выполнить: Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силы. Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять комбинацию из освоенных элементов на гимнастическом бревне.			Способы самоконтроля	
43	Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие			Способы самоконтроля	
44	Акробатические упражнения.	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Строевые	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять			Комплекс утренней гимнастики	

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке.	акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.				
45	Развитие силовых качеств	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.			Комплекс утренней гимнастики	
46	Развитие ловкости.	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.			Развитие гибкости	
47	Подтягивание в висе на перекладине	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять подтягивание в висе.			Развитие координации	
48	Сгибание рук в	Выполнить: сгибание и	Уметь:			Развитие	

	упоре лёжа.	разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.			координаци и	
49	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Учет развития гибкости. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять наклон вперед из положения сидя ноги врозь .			Наклоны вперед.	

Подвижные игры с элементами спортивных игр

50	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формировани е навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельн	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники	приседание н одной ного	
51	Удары мяча о	Совершенствование техники	Уметь:			приседание н	

	пол и ловля его одной рукой.	передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	ости и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. 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	одной ногой	
52	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			Тройной прыжок	
53	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.			Тройной прыжок	
54	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и			тройной прыжок	

		Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	ловли мяча. Знать: правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося		
55	Ловля и передача мяча в движении.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.			Подтягивание	
56	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.			Подтягивание	
57	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.			Выпрыгивание вверх	
58	Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель».	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры			поднимание туловища	

опыта.
 Умение
 технически
 правильно
 выполнять
 двигательные
 действия из
 базовых видов
 спорта,
 использовать их в
 игровой и
 соревновательной
 деятельности.
 Умение
 планировать
 собственную
 деятельность,
 распределять
 нагрузку и отдых в
 процессе ее
 выполнения.
 Умение видеть
 красоту движений,
 выделять и
 обосновывать
 эстетические
 признаки в
 движениях и
 передвижениях
 человека.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

59 Р.к. Однодневные Строевые упражнения.

Уметь:

Сгибание

	походы. Кроссовая подготовка.	Медленный бег. О.Р.У.Развитие выносливости, совершенствование техники бега на длинную дистанцию.	выполнять комплекс ОРУ; бегать без учёта времени на длинную дистанцию.			рук в упоре лёжа	
60	Р.к. Многодневные походы. Бег до 3 минут.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.Развитие выносливости, совершенствование техники бега на длинную дистанцию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать без учёта времени на длинную дистанцию.			Сгибание рук в упоре лёжа	
61	Развитие силовых способностей	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Подъём корпуса из положения лёжа за 30с. Игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания.	
62	Развитие выносливости. Игры по выбору обучающихся	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Наклон вперёд из седа ноги врозь. Бег 1000м. игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	
63	Развитие силовых способностей	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Подъём корпуса из положения лёжа за 30с. Игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	
64	Развитие выносливости. Игры по выбору	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Наклон вперёд из седа ноги врозь. Бег				Индивидуальные задания	

	обучающихся	1000м. игры по выбору обучающихся.					
65	Развитие выносливости. Игры по выбору обучающихся	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Наклон вперёд из седа ноги врозь. Бег 1000м. игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	
66	Развитие выносливости. Игры по выбору обучающихся	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Наклон вперёд из седа ноги врозь. Бег 1000м. игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	
67	Развитие силовых способностей	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Подъём корпуса из положения лёжа за 30с. Игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	
68	Контрольное тестирование.	ОРУ поточным способом. Беговые упражнения. Наклон вперёд из седа ноги врозь. Бег 1000м. игры по выбору обучающихся.				Индивидуальные задания	