Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 класса МБОУ «СШ №6» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, гражданина России и ООП НОО МБОУ «СШ № 6», авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И.Лях М.: Просвещение, 2017;соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И.Физическая культура. 1-4кл.: учеб.для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

 На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю- 102 часа в год. Из них, на региональные особенности содержания образования отводится **15 ч (15%).**

**Распределение часов в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «СШ №6»**

 **на 2021-2022 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Четверть** | **Количество недель** | **Количество часов** |
| 1 | 1 четверть | 8 | 24 |
| 2 | 2 четверть | 8 | 24 |
| 3 | 3 четверть | 9 | 27 |
| 4 | 4 четверть | 9 | 27 |
|  | **Итого:** | **34** | **102** |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

 Реализация программы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

 **Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 **Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;

- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;

- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

• первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её поитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | *Уровень физической подготовленности 4 класс* |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 -160 | 131 – 149 |  120-130 | 143-152 | 126 – 142 | 115-125 |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 -5,6 | 6,3 – 5,9 |  6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5 – 5,9 |  6,8-6,6 |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| **Бег 1000 м, мин. сек.** | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела.** | **Количество часов.** |
| 1. | Легкая атлетика | 12 |
| 2. | Кроссовая подготовка  | 10 |
| 3. | Подвижные игры | 25 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 5. | Спортивные игры на основе баскетбола | 14 |
| 6. | Легкая атлетика | 21 |
|  | **Итого :** | **102** |

**Содержание учебного предмета.**

**Легкая атлетика(12 ч)**

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на скорость - 30 м, 60 м. Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом.

**Кроссовая подготовка (10 ч)**

 Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 минут. Равномерный бег 7 мин. Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 9 мин. Равномерный бег 10 мин.

**Подвижные игры (25 ч)**

 Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. Игры: «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Игры: «Перестрелка», «Кто дальше бросит». Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…». Игры: «Пустое место», «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Игра "Собери друзей".

**Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)**

 Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника акробатических упражнений. Ходьба по бревну. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе (на результат). Прыжки через скакалку. Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Полоса препятствий.

**Спортивные игры на основе баскетбола ( 14ч )**

 Передача двумя руками от груди. Передача мяча сверху из-за головы. Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо одной рукой. Мини-баскетбол.

**Легкая атлетика (21 ч).** Бег по пересеченной местности. Виды ходьбы и бега. Бег из разных исходных положений. Спринтерский бег. Бег на результат 30, 60 м. Техника прыжков . Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Бег на выносливость - 1000 м. Подвижные игры.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол****часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Планируемые результаты** | **Дата** |
| **Предметные** | **Метапредмет-****ные** | Личностные | **По плану** | **Факт.** |
| **I четверть** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1.(1) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 |  Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | П. Профилактика травматизма на урокахлегкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р.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 личносный смысл учения, принятие и освое-ние роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 2.(2-3) | Разновидностиходьбы и бега. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Гонщик бурдюка».*** | 2 | Развитие координационных способностей.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.Ходьба с преодолением препятствий. Бег сускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.Челночныйбег.Развитиескоростныхикоординационных способностей. | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 3.(4) | Высокий старт. Бег с ускорением.  | 1 | Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «К своим флажкам». | Понятия: старт, бег на скорость.Техника выполнения высокого старта. Название и правила игры.  | П. Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия.К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Р.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. |  |  |
| 4.(5-6) | Бег на скорость - 30 м, 60 м. | 2 | Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета. | Техника выполнения бега на скорость. | П. Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Р.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. |  |  |
| 5.(7) |  Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.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. |  |  |
| 6.(8) | Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Прыжок лягушки».*** | 1 |  Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.  | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.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. |  |  |
| 7.(9) | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.  | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р.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.(10) |  Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.  | П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка.К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р.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. |  |  |
| 9.(11) | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. |  Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | П. Знать какие физические качества развивает метаниеК. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р.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. |  |  |
| 10.(12) | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | П. Знать какие физические качества развивает метаниеК. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..Р.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. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч).** |
| 11(1) | Равномерный бег 5 мин. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Журавли-журавушки».*** | 1 |  Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. |  Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге.К.Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..Р.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. |  |  |
| 12(2-3) | Равномерный бег 6 минут. | 2 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 13(4-5) | Равномерный бег 7 мин. | 2 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 14(6-7) | Равномерный бег 8 мин. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Ягненок».*** | 2 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге.К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..Р.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. |  |  |
| 15(8-9) | Равномерный бег 9 мин. | 2 |  Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. |  |  |
| 16(10) | Равномерный бег 10 мин. | 1 | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. |  |  |
| **Подвижные игры (25 ч).** |
| 17(1) |  Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .Р. 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. |  |  |
| 18(2) |  Игры: «Белые медведи», «Космонавты». ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Скачки».*** | 1 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. 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 |  |  |
| **II четверть.** |
| 19(3) | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. 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 |  |  |
| 20(4) | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 21(5) |  Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. 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. |  |  |
| 22(6) | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 23(7) |  Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Драчливый баран».*** | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности .Р. 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. |  |  |
| 24(8) | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 25(9) | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. 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. |  |  |
| 26(10) | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 27(11) |  Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 28(12) |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Кто быстрее».*** | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 29(13) | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | 1 | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 30(14) |  Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 31(15) |  Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | 1 | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниямиК. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Р. 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 |  |  |
| 32(16) | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |  |  |
| 33(17) |  Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Снимать сыр».*** | 1 | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 34(18) | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоростно- силовых способностей.  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Р. 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. |  |  |
| 35(19) |  Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | 1 | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…». Развитие быстроты, ловкости. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 36(20) | Игры: «Пустое место», «Невод». | 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 37(21) |  Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | 1 | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |  |  |
| 38(22) | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | 1 | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |  |  |
| 39(23) | Игры: «По местам», «Перестрелка». ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Всадник».*** | 1 | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка».Развитие координации движения.  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| 40(24) | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |  |  |
| 41(25) | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | 1 | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (20 ч).** |
| 42(1) |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.  | П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики.К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| **III четверть** |
| 43(2) |  Техника акробатических упражнений. | 1 |  Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  | П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседникаР. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| 44(3) | Техника акробатических упражнений. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Сильные ноги».*** | 1 | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника.Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| 45(4) |  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 |  Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. |  Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | П.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений.К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника.Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| 46(5) |  Ходьба по бревну. | 1 |  ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | П.Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений.К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника.Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| 47(6) | Ходьба по бревну. | 1 | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражненийК. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседникаР. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой. |  |  |
| 48(7) | Ходьба по бревну. | 1 | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка». |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 49(8) | Ходьба по бревну. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Пешие всадники».*** | 1 | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка». |  Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терменалогию разучиваемых упражнений К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затрудненияР. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 50(9) |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.  |  Уметь выполнять висы и упоры. | П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висеК. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 51(10) |  Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры. | П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 52(11) | Висы и упоры (оценка техники). | 1 | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висеК. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затрудненияР. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 53(12) |  Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | 1 |  Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. | П.Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
| 54(13) | Прыжки через скакалку. | 1 | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | УметьВыполнять прыжки через скакалку. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |  |  |
| 55(14) | Прыжки через скакалку. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Захват противника».*** | 1 | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.  | УметьВыполнять прыжки через скакалку. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 56(15) | Прыжки через скакалку. | 1 | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | УметьВыполнять прыжки через скакалку. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 57(16-17) | Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке. | 2 | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.  | П. Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Р. Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 58(18-19) | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 2 | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке.  | П. Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Р. Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 59(20) | Полоса препятствий. | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игра на внимание.  | Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений.  | П. Умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.К. Активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.Р. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости. |  |  |
| **Спортивные игры на основе баскетбола (14 ч).** |
| 60(1) |  Передача двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 61(2-3) | Передача мяча сверху из-за головы. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Выбивать дерево».*** | 2 | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «Вызови по имени». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 62(4) | Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |  |  |
| 63(5) | Ловля и передача мяча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам. |  |  |
| 64(6) | Ведение мяча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболК. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 65(7) | Ведение мяча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 66(8-9) | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Под буркой».*** | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| **III четверть.** |
| 67(10) | Броски мяча в кольцо одной рукой. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 68(11) | Броски мяча в кольцо одной рукой. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 69(12) | Мини-баскетбол.  | 1 | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 70(13) | Мини-баскетбол. | 1 | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболК. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| 71(14) | Мини-баскетбол. ***РОСО. Адыгейская национальная игра «Закрытые глаза».*** | 1 | ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в мини – баскетбол. | П.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |  |  |
| **Легкая атлетика (21 ч).** |
| 72(1) | Бег по пересеченной местности. | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 73(2) | Бег по пересеченной местности. | 1 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | П.Овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.К. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Р.Овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |  |  |
| 74(3-4) | Виды ходьбы и бега. | 2 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 75(5-6) | Бег из разных исходных положений. | 2 | Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами). | Способы выполнения старта из разных и.п. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 76(7) |  Спринтерский бег. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 77(8) | Спринтерский бег. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 78(9) |  Спринтерский бег. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 79(10) | Бег на результат 30, 60 м. | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60м. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 80(11) | Техника прыжков . | 1 | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 81(12) | Техника прыжков. | 1 | ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 82(13) | Техника прыжков. | 1 |  ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120◦ и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 83(14) |  Прыжок в длину с места. | 1 |  ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 84(15) | Метание мяча на дальность. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. |  |  |
| 85(16) | Метание мяча на дальность. | 1 |  ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |  |  |
| 86(17) | Метание мяча на дальность. | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 87(18) | Эстафетный бег. | 1 | Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Эстафетный бег на этапах до 60 м. | Эстафетный бег. | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
| 88(19) | Бег на выносливость - 1000 м. | 1 | Беседа.Бег на выносливость -1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.  | Распределение физической нагрузки. Техника выполнения бега на выносливость. |  |  |
| 89(20-21\_ | Подвижные игры. Подведение итогов года.  | 2 | Беседа.Эстафетные игры.  | Двигательный режим во время каникул. Играем летом.Названия и правила игр. Подведение итогов четверти и года.  | П.Овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.К.Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Р.Осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **102** |  |  |  |  |  |  |