

№ n/n	Содержание (разделы, темы)	Кол -во час	Дата проведения		Материально- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			план	факт		
1 четверть						
Знания о физической культуре – 2 час Способы физкультурной деятельности – 1 час Подвижные и спортивные игры – 6 часов Легкая атлетика – 15 часов (ходьба-3, бег-3; прыжки-5; метание-4)						
1. Знания о физической культуре – 1 час						
1	. <i>Твой организм. Работа сердечно-сосудистой системы во время физических нагрузок.</i> История создания ГТО	1			Мультимедийный проектор, ПК, презентация	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.
3. Физическое совершенствование – 21 часов						
3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность – 21 часов						
3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 6 часов						
Игры на материале легкой атлетики – 4 часа						
2	Инструктаж по ТБ. Игры с бегом на развитие скоростных способностей: «Белые медведи», «Космонавты».	1			Свисток, скакалки, кегли эстафетные палочки	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных зна-

					ний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
3	Игры с бегом и прыжками на развитие скоростно-силовых способностей: «Волк во рву», «Прыжки по полосам».	1		Свисток, скакалки, стойки	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: 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. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
4	Игры с метанием на дальность и точность. Игры «Подвижная цель», «Вызови по имени».	1		Свисток, мячи, кегли	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: 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. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно-

					<p>кровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
5	Игры на координацию, выносливость и быстроту: «Мини-баскетбол»	1		Свисток, эстафетные палочки, мячи, стойки.	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
Игры на материале гимнастики с основами акробатики – 2 часа					
6	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		Свисток	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах, при разучивании упражнений.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двига-</p>

						тельного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
7	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1			Свисток	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p>

3.2.2. Лёгкая атлетика – 18 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа

8	Виды ходьбы.	1			Секундомер, флажки, стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универ-</p>
---	--------------	---	--	--	--	--

						сальных умений связанных с выполнением упражнений
9	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1			Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
10	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1			Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа						
11	Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким под-	1			Флажки, стойки, свисток, рулетка.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

	ниманием бедра, при- ставными шагами, с за- хлестыванием голени назад.					<p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять зада- ние в соответствии с целью и анализировать технику вы- полнения упражнений, давать объективную оценку тех- нике выполнения упражнений на основе освоенных зна- ний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при об- щении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно- кровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разу- чиваемых заданий и упражнений.</p>
12	Обычный бег в чередо- вании с ходьбой до 150 м, с преодолением пре- пятствий. Высокий старт. <i>Подготовка к вы- полнению видов испы- таний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 30м.</i>	1			<p>Рулетка, се- кундомер, свисток,</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони- мания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять зада- ние в соответствии с целью и анализировать технику вы- полнения упражнений, давать объективную оценку тех- нике выполнения упражнений на основе освоенных зна- ний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при об- щении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладно- кровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разу- чиваемых заданий и упражнений.</p>
13	Равномерный медлен- ный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересе- ченной местности до 1 км. <i>Подготовка к вы- полнению видов испы-</i>	1			<p>Секундомер, флажки стойки, сви- сток, рулетка</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони- мания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять зада- ние в соответствии с целью и анализировать технику вы- полнения упражнений, давать объективную оценку тех-</p>

	<i>таний и нормативов, предусмотренных ГТО. Бег в сочетании с ходьбой (1 км).</i>					<p>нике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 5 часов						
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам.	1			Свисток, гимнастические скакалки, веревки.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
15	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО. Прыжок в длину с</i>	1			Гимнастические скакалки	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p>

	<i>места толчком двумя ногами (см.)</i>					<p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
16	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см.	1			Гимнастические скакалки, скамейки, рулетка	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
17	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	1			Гимнастические скакалки длинные	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
18	Прыжки тройной и пятерной с места, на заданную длину по ориентирам.	1			Гимнастические скакалки длинные, обручи	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 4 часов						
19	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150г (м)</i>	1			Свисток, мячи малые	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикаль-	1			Малые мячи, свисток, ру-	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и

	ную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 м.				летка	<p>упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
21	Бросок набивного мяча (1 кг), из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные, свисток	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
22	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1			Мячи теннисные, свисток, щиток	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
1. Знания о физической культуре – 1 час						
23	<i>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения</i>	1			Мультимедийный проектор, ПК, презентация	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p>
2. Способы физической культуры – 1 час						
24	<i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.</i>	1			Линейка, весы	<p>Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
2 четверть						
Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс 2 четверть (24 часа)						
Знания о физической культуре – 2 часа						
Гимнастика с основами акробатики – 18 часов						

Подвижные и спортивные игры – 4 час

1. Знания о физической культуре – 1 час

25	Орган осязания - кожа. Уход за кожей	1			Мультимедийный проектор, презентация	<p>Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
----	---	---	--	--	--------------------------------------	---

3. Физическое совершенствование – 23 часа

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 22 часа

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Освоение строевых упражнений – 2 часа

26	Строевые упражнения: построения в две шеренги, перестроение в два круга	1			Гимнастические маты, стенка, скамейка.	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
27	Перестроение из одной шеренги в три усту-	1			Гимнастические маты,	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>

	пами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.				стенка, скамейка.	<p>физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 5 часов						
28	Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Два-три кувырка вперед.	1			Гимнастические маты, стенка, скамейка.	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
29	Стойка на лопатках.	1			Гимнастические: маты, стен скамейки	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>

						Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
30	Гимнастический «мост», из положения, лежа на спине. Кувырок вперёд, назад.	1			Гимнастические маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
31	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1			Гимнастические маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
32	Акробатическая комбинация: мост, переворот, кувырок, упор, прыжок.	1			Малые флажки, гимнастические маты.	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, кон-

						<p>тролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение навыков лазания и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки – 2 часа						
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1			Перекладины, скамейка гимнастическая, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
34	Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствие	1			Гимнастические лестницы, перекладины, скамейка, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акро-</p>

батических, гимнастических упражнений, комбинаций.

Освоение навыков равновесия – 4 часа

35	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановкой и наклонном вперед (упражнение «ласточка»).	1		Гимнастические бревно, скамейка, маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
36	Ходьба по бревну (высота до 1 м.) приставными шагами, повороты на носках и одной ноге.	1		Гимнастические бревно, маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
37	Ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене; повороты прыжком на 90°, 180°.	1		Гимнастические: маты, бревно	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии

						с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
38	Выполнение комплекса упражнений на бревне	1			Гимнастические: маты, скамейки, набивные мячи, скакалки	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей – 4 часа						
39	Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мальчики; подтягивание из виса	1			Гимнастические: маты, стенка	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

	<i>лежа на низкой перекладине - девочки.</i>					
40	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в висе.	1			Гимнастические: маты, стенка	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
41	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	1			Гимнастические скамейки, стенка, маты, козел	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
42	Вис на согнутых руках согнув ноги	1			Гимнастические маты, перекладины, скакалки	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии</p>

						с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час						
43	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			Гимнастические: маты, козёл	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
3.2.3. Подвижные и спортивные и игры – 4 часа						
На материале гимнастики с основами акробатики						
44	Шаги галопа и польки в парах; элементы народных танцев	1			Свисток	Личностные Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей Регулятивные определять наиболее эффективные способы достижения результата Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные Моделирование, выбор наиболее эффек-

						тивных способов решения игровой ситуации
45	Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений	1			Мячи: маленькие, волейбольные.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
46	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу: «Веселая зарядка», «Найди мяч».	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
47	Игровые задания на ловкость и координацию: «Переправа», «Острова».	1			Мячи резиновые, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
--	--	--	--	--	--	--

1. Знания о физической культуре – 1 час

48	<i>Центральная нервная система. Важная роль работы мозга и ЦНС в физкультурно-спортивной деятельности</i>	1			Мультимедийный проектор, презентация	<p>Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
----	---	---	--	--	--------------------------------------	---

3 четверть

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс 3 четверть (30 часов)

Подвижные и спортивные игры - 25 часов (на материале: баскетбола – 8; волейбола -7; футбола – 7; на материале легкая атлетика – 3)

3.2.2. Легкая атлетика - 3 часа

Знания о физической культуре – 2 часа

1.Знания о физической культуре – 1 час

49	<i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека</i>	1			Мультимедийный проектор, таблицы, схемы, слайды,	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска</p>
----	---	---	--	--	--	--

					презентация	<p>средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p>
--	--	--	--	--	-------------	---

3. Физическое совершенствование – 30 часов

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 30 часов

3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 25 часов

На материале легкой атлетики – 3 часа

50	Игры с бегом и прыжками: «Перестрелки»	1			Скакалки гимнастические, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
51	Игры с метание на дальность и точность: «Лапта», «Охота на тигра».	1			Мячи: резиновые, маленькие, теннисные, щит	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
52	Игры с бегом: «Пятнашки», «Третий лишний».	1			Свисток, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

На материале спортивных игр – 22 часа

Футбол - 7 часов

53	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча индивидуально.	1			Мячи: футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
54	Остановка футбольного мяча. Работа в парах.	1			Мячи: футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

						<p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
55	Ведение футбольного мяча в парах, стоя на месте.	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
56	Ведение футбольного мяча в парах, в шаге на скорость.	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

						чиваемых заданий и упражнений.
57	Подвижная игра на материале футбола «Мяч водящему».	1			Мячи футбольные, свисток, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
58	Удары по воротам, игра в футбол.	1			Мячи футбольные, свисток, стойки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
59	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1			Мячи футбольные, свисток, стойки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Баскетбол - 8 часов						
60	Специальные передвижения без мяча. Ловля, передачи и броски на месте.	1			Мячи баскетбольные, свисток, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
61	Специальные передвижения с мячом. Ловля, передачи и броски в движении.	1			Мячи футбольные, свисток, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
62	Ведение мяч, броски в	1			Мячи: ма-	<p>Личностные: формирование и проявление положительных</p>

	корзину, в кольцо правой и левой рукой.				ленькие, баскетбольные, обручи, стойки	ных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
63	Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1			Мячи: баскетбольные, обручи, стойки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
64	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1			Мячи: баскетбольные, обручи, стойки, гимнастические скакалки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-

						<p>чами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
65	Подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч в корзину».	1			<p>Мячи баскетбольные, стойки, кольца баскетбольные.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
66	Подвижные игры на материале баскетбола: « Игрой, играй, мяч не теряй».	1			<p>Мячи Баскетбольные, маленькие, резиновые</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
67	Подвижные игры на материале баскетбола: « Школа мяча».	1			<p>Мячи разные, стойки</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять</p>

						<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Волейбол – 7 часов						
68	Подбрасывание и передачи мяча на месте, работая в парах.	1			Мячи разные, стойки, гимнастические обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
69	Подача мяча. Броски в цель (обруч).	1			Мячи разные, стойки, обручи гимнастические	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

						чиваемых заданий и упражнений.
70	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движении.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
71	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движении. Подбрасывание мяча над собой.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
72	Подвижные игры на материале баскетбола: « Попади в обруч».	1			Мячи малые, волейбольные, обручи гимнастические	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
73	Подвижные игры на материале волейбола: «У кого меньше мячей».	1			Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
74	Подвижные игры на материале волейбола: «Играй, играй, мяч не теряй».	1			Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
3.2.2. Легкая атлетика - 4 часа						
75	Бросок набивного мяча	1			Мячи набив-	Личностные: формирование и проявление

	(1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания.				ные	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
76	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений
77	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.	1			Малые мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

						задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
--	--	--	--	--	--	--

1. Знания о физической культуре – 1 час

78	<i>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</i>	1			Мультимедийный проектор, таблицы, схемы, слайды, презентация	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
----	---	---	--	--	--	--

4 четверть

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс 4 четверть (24 часа)

Способы физической деятельности – 1 час

Знания о физической культуре – 2 часа

Легкая атлетика – 20 часов (ходьба-3, бег-3; прыжки-6; метание-8)

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

2. Способы физической деятельности – 1 час

79	Организация и проведение подвижных игр на спортплощадках и спортивных залах	1				<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p>
----	---	---	--	--	--	---

						Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
1. Знания о физической культуре – 1 час						
80	<i>Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.</i>	1			Мультимедийный проектор, презентация	<p>Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
3. Физическое совершенствование – 21 часа						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 часа						
3.2.2. Легкая атлетика - 20 часов						
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа						
81	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя. Ходьба коротким и средним шагом.	1			Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

82	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1			Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
83	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1			Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа						
84	Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. с изме-	1			Флажки, стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять зада-</p>

	нением скорости. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 60м.</i>					ние в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
85	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1			Рулетка, набивные мячи, свисток	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: 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. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
86	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м., бег с вращением вокруг своей оси	1			Свисток, гимнастические скакалки	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных зна-

						<p>ний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов						
87	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	1			Свисток, гимнастические скакалки, веревки	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
88	Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных	1			Гимнастические скакалки, мячи	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при об-</p>

	ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)					щении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
89	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления)	1			Гимнастические скакалки, флажки разные.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: 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. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: 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. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

						чиваемых заданий и упражнений.
91	Прыжки в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
92	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: 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.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 8 часов						
93	Метание малого мяча с	1			Свисток,	Личностные: формирование и проявление положитель-

	<p>места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150г (м)</p>				<p>мячи малые</p>	<p>ных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
94	<p>Метание мяча в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.</p>	1			<p>Малые мячи, свисток, рулетка</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
95	<p>Бросок набивного мяча (1 кг), из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное</p>	1			<p>Мячи набивные, свисток</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада-</p>

	расстояние.					чами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
96	Метание теннисного мяча из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1			Мячи теннисные, свисток, щиток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
97	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.	1			Малые мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
98	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в	1			Мячи набивные	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную дея-

	направлении метания.					<p>тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
99	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
100	Броски малого мяча в вертикальную цель в движении.	1			Мячи разные, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

101	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			Стойки, свисток, эстафетные палочки	Личностные: формирование представления о работе органов дыхания, видов дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное); о роле зрения и слуха при выполнении основных движений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
-----	--	---	--	--	-------------------------------------	---

1. Знания о физической культуре – 1 час

102	Тестирование физических (двигательных) способностей.	1			Мультимедийный проектор, презентация	Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке. Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
-----	--	---	--	--	--------------------------------------	--

Всего за год:

Знание о физической культуре – 8 часов

Подвижные и спортивные игры – 31 час

Лёгкая атлетика – 42 часа

Способы физической деятельности – 2 часа

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

