

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная программа с. Усть-Обор

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Протокол № ____ от «__» _____ 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ от «__» _____ 2023 г.	«Утверждено» Директор МОУ ООШ с. Усть-Обор _____ Приказ № ____ от «__» _____ 2023 г.
---	---	--

**Рабочая программа**  
Базовый уровень

**Учебного курса «Физическая культура»**  
для I ступени общего образования

**(1 – 4 классы)**

Составитель: учителя начальных классов  
Биликова Дарима Батуевна  
Гуроева Нина Дугаржаповна  
Доржиева Наталья Цырендоржиевна  
Гуроева Сырма Гармажаповна

## **Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании» №273 от 29.12.2012 г.(с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373(с изменениями);
3. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом рабочей программы воспитания. Приказ №712 Минпросвещения РФ от 11 декабря 2020 г
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 г. № 254;
5. ООО НОО МОУ ООШ с. Усть-Обор;
6. Учебный план МОУ ООШ с. Усть-Обор, рабочей программы разработанной на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

### **Рабочая программа реализует следующие цели обучения:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

### **Изучение предмета способствует решению следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МОУ ООШ с. Усть-Обор программа рассчитана на 136 часов в 3 и 4 классах, по 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год, (2 часа в неделю).

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### *Лёгкая атлетика*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые

упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## Результаты изучения курса

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

#### **– 3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Календарно-тематическое планирование (68 часов) 3 класс**

№ урок	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Дата
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
<b>7 часов. Легкая атлетика</b>							
1	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей в беге на 60м	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
2	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	

3	Высокий старт с последующим ускорением Челночный бег 3x10м.	Знать технику выполнения высокого старта и финиша, правила и технику выполнения челночного бега. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	
4	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Прыгающие воробушки».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу другу.	
5	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
6	Прыжки по разметкам. Много-	Знать технику выполнения прыжков.	Оценивать собственную учебную	Основы знаний о разнообразии форм	Потребность в общении с учи-	Взаимно контролировать	

	скоки. <i>Метание малого мяча. Игра «Попади в мяч»</i>	Соблюдение режима дня и правила личной гигиены.	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	занятий физическими упражнениями	телем Умение слушать и вступать в диалог	действия друг друга, уметь договариваться	
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» Метание набивного мяча различными способами	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры, выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
<b>Кроссовая подготовка ( 7ч)</b>							
8	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки на марше»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителями Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
9	Бег по пересеченной местности.	Уметь бегать в	Волевая саморегу-	Подбор одежды и	Способность	Согласованно	

	ченной местности. Подвижная игра «Волк во рву»	равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом	ляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	обуви для занятий бегом. Значение закаливания для укрепления здоровья.	осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
10	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом	Формирование социальной роли ученика.	Ведущие спортсмены России в разных видах спорта.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
11	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
12	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом	Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

13	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий – лишний»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
14	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Шишки, жолуди, орехи»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведение подвижных игр во время прогулок.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
<b>12 часов. Подвижные игры</b>							
15	Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
16	Игра «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	
17	Игра «Метко в цель», «Наступ-	Связь физических качеств с физиче-	Организовывать самостоятельную дея-	Знать правила подвижной игры. Виды	Осуществлять продуктивное	Вести дискуссию, правиль-	

	ление». Эстафеты с мячами	ским развитием.	тельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные	взаимодействие между сверстниками и педагогами	но выражать свои мысли	
18	Игра «Кто обгонит», «Кто дальше бросит» <i>Эстафеты с гимнастическими палками.</i>	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
19	Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву» Комбинированные эстафеты	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
20	Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
21	Игра «Точно в цель» Эстафеты с мя-	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом,	Ориентация в нравственном содержании и смысле по-	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованные действия с поведением	

	чом	прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	ступков как собственных, так и окружающих людей.	игровой деятельности с их учетом	между сверстниками и педагогами	партнеров; контроль, коррекция.	
22	Эстафеты с обручем. Игра «Невод», «Кузнечики»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
23	Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву» Комбинированные эстафеты	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
24	Игра «Паровозики». Игра «Наступление» Комбинированные эстафеты	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	

25	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	Знать правила организации и проведения подвижных игр..	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
26	Игра «Волк во рву», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
<b>Гимнастика (13ч)</b>							
27	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Ведущие спортсмены России в разных видах спорта.	Потребность в общении с учителями Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
28	Строевые	Выполнять	. Взаимодействовать	Знать физические	Способность	Контролиро-	

	упражнения. Акробатическая комбинация. Игра «Что изменилось»	упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	упражнения, их отличие от естественных движений.	осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
29	Акробатическая комбинация, строевые упражнения. Игра «Совушка»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать о закаливании организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
30	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Строевые упражнения.	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	.Знать о закаливании организма.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
31	Оценивание техники выполнения акробатики	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Знать о физических упражнениях, их отличие от естественных	Потребность в общении с учителем	Согласованно выполнять совместную	

	ческой комбинации.	ки	способа действия и его результата с заданным эталоном	ных движений.	телем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	деятельность в игровых ситуациях	
32	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
33	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
34	Развитие силовых способностей при выполнении висов и	. Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни-	Согласованно выполнять совместную деятельность в	

	подтягиваний. Игра «Космонавты» Строевые упражнения	висе	его результата с заданным эталоном		ками и педагогами	игровых ситуациях	
35	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Контроль подтягивания в висе	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
36	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игра «Посадка картофеля»	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
37	Ходьба приставными шагами по бревну, разновидности ходьбы. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок через гимнастического	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке перелезть через гимнастического коня	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

	козла.						
38	Закрепление. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Резиночка»	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
39	Передвижения по гимнастическому бревну. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Пройди безшумно».	Уметь передвигаться по гимнастическому бревну, напрыгивать двумя ногами на гимнастического козла.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
<b>16 часов. Подвижные игры на основе баскетбола</b>							
40	ТБ во время занятий баскетболом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
41 42	Ловля и передача мяча в движении. <i>Броски в цель. Подвиж-</i>	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни-	Согласованно выполнять совместную деятельность в	

	<i>ная игра «Мяч среднему»</i>		окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	ками и педагогами	игровых ситуациях	
43	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч»</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
44 45	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча шагом и бегом. Игра «Гонка мячей»	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
46 47	Ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
48	Ведение мяча	Принимать адек-	Способность к са-	Анализ своей дея-	Осуществлять	Согласованно	

49	(правой, левой рукой) в движении с изменением направления. Игра «Обгони мяч»	ватные решения в условиях игровой деятельности.	мооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	тельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
50 51	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Броски в кольцо. Игра «Школа мяча»	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
52 53	Ведение мяча с изменением скорости, бросок в кольцо. Игра «Не дай мяч водящему»	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
54 55	Ведение мяча с изменением высота отскока. Игра «Мяч соседу» Игра в мини-баскетбол	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и уме-	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

				ний.			
	<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>						
56	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки на марше»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителями Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
57	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
58	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
59	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к волевому усилию, преодолению препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

	за»	бегом			ками и педагогами	игровых ситуациях	
60	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий – лишний»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
61	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Шишки, жолуди, орехи»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведение подвижных игр во время прогулок.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>							
62	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей в беге на 60м.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Соблюдение режима дня и правил личной гигиены.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
63	Бег из разных исходных положений. Высокий старт с	Знать технику выполнения высокого старта и финиша, Бег строем или	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-	Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносли-	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни-	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	

	последующим ускорением. Бег 30 или 60 метров на результат.	группой из разных исходных положений Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	востости, гибкости, равновесии	ками и педагогами	договариваться	
64	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель. Челночный бег 3х10м	Знать правила и технику выполнения челночного бега, уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	
65	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Прыгающие воробушки».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу другу.	

66	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Метание малого мяча. Игра «Попади в мяч»</i>	Знать технику выполнения прыжков. Соблюдение режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	
67	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
68	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча различными способами	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соблюдение режима дня и правил личной гигиены во время летних каникул	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	

### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Цель урока		Вид контроля	Примечание
			Планируемые предметные результаты	Планируемая деятельность учащихся		
Легкая атлетика (6 ч)						
1	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей в беге на 60м	1	Правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
2	Бег из разных исходных положений Высокий старт с последующим ускорением	1	Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Научатся выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	текущий	
3	Челночный бег	1	Научатся выпол-	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	теку-	

	3x10м. <i>Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с места.</i> Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Прыгающие воробушки».		нять правила и технику выполнения челночного бега. Понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры .	Формировать потребности к ЗОЖ Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	щий	
4	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель.	1	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
5	Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места. Многоскоки. <i>Метание малого мяча. Игра «Поподи в мяч»</i>	1	Техника выполнения прыжков. Соблюдение режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	текущий	
6	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча различными способами	1	Правильно выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений:	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о разнообразии форм занятий физическими упражнениями Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	текущий	

			сидя и стоя.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
Кроссовая подготовка ( 6 ч)						
7	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки на марше»	1	Бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
8	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Бегать в равномерном темпе (до 6 мин); чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Подбор одежды и обуви для занятий бегом. Значение закаливания для укрепления здоровья. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
9	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	Бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом	Формирование социальной роли ученика. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
10	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	

11	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий – лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
12	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Правила проведения подвижных игр во время прогулок. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
Подвижные игры (14 ч)						
13	Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	текущий	
14	Игра «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	текущий	
15	Игра «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами	1	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Знать правила подвижной игры. Виды физических упражне-	текущий	

				ний: подводящие, общеразвивающие, соревновательные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
16	Игра «Кто обгонит», «Кто дальше бросит» <i>Эстафеты с гимнастическими палками.</i>	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	текущий	
17	Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву» Комбинированные эстафеты	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	текущий	
18	Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	текущий	
19	Игра «Точно в цель» Эстафеты с мячом	1	Выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль,	текущий	

				коррекция.		
20	Игра «Пустое место», «К своим флажкам»	1	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
21	Эстафеты с обручем. Игра «Невод», «Кузнечики»	1	Выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	текущий	
22	Игра «Пятнашки». Игра «Волк во рву» Комбинированные эстафеты	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
23	Игра «Паровозики». Игра «Наступление» Комбинированные	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; Оценивать собственную учебную деятельность: свои дости-	текущий	

	эстафеты			жения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
24	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1	Выполнять правила организации и проведения подвижных игр..	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
25	Игра «Волк во рву», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	
26	Игра «Паровозики». Игра «Наступление» Комбинированные эстафеты	1	Правильно выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Научатся взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	текущий	

Гимнастика (14ч)						
27	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	1	Правильно применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	текущий	
28	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Игра «Что изменилось»	1	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Правильно выполнять физические упражнения, их отличие от естественных движений. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
29	Акробатическая комбинация, строевые упражнения. Игра «Совушка»	1	Применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Знать о закаливании организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
30	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Строевые упражнения.	1	Применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Знать о закаливании организма. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	текущий	

				Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
31	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	1	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
32	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать об основных физических качествах: силе, быстроте, выносливости, гибкости, равновесии Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
33	Развитие силовых способностей при выполнении висов и подтягиваний. Игра «Космонавты» Строевые упражнения	1	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
34	Развитие силовых способностей при выполнении висов и подтягиваний.	1	Выполнять строевые команды, выполнять висы, подтягивание в висе	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Правилах поведения и техники безопасности	текущий	

	Игра «Космонавты» Строевые упражнения			Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
35	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Контроль подтягивания в висе	1	Применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Выполнять упражнения на формирования правильной осанки. Аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
36	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игра «Посадка картофеля»	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
37	Ходьба приставными шагами по бревну, разновидности ходьбы. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Научатся лазать по наклонной гимнастической скамейке перелезть через гимнастического коня	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
38	Ходьба приставными шагами по бревну, разновидности ходьбы. Пе-	1	Научатся ходить приставными шагами по бревну, напрыгивать на	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	текущий	

	релезание через гимнастического коня. Опорный прыжок через гимнастического козла.		гимнастический мостик	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
39	Закрепление. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Резиночка»	1	Научатся лазать по наклонной гимнастической скамейке.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
40	Передвижения по гимнастическому бревну. Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Пройди безшумно».	1	Передвигаться по гимнастическому бревну, напрыгивать двумя ногами на гимнастического козла.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Составление комплекса утренней зарядки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч)						
41	ТБ во время занятий баскетболом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
42	Ловля и передача	1	Владеть мячом в	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и	теку-	

	мяча в движении. <i>Броски в цель. Подвижная игра «Мяч среднему»</i>		процессе подвижных игр.	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	щий	
43 44	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч»</i>	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
45 46	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча шагом и бегом. Игра «Гонка мячей»	2	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
47 48	Ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	2	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем	текущий	

				Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
49 50	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления. Игра «Обгони мяч»	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
51 52	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Броски в кольцо. Игра «Школа мяча»	2	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
53 54	Ведение мяча с изменением скорости, бросок в кольцо. Игра «Не дай мяч водящему»	2	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
55 56	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра «Мяч соседу» Игра в мини-	2	Владеть мячом в процессе подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально	текущий	

	баскетбол			оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
Кроссовая подготовка (6 ч)						
57	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Салки на марше»	1	Бегать в равномерном темпе (до 4 мин); чередовать ходьбу с бегом	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
58	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Бегать в равномерном темпе (до 5 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
59	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	Бегать в равномерном темпе (до 7 мин); чередовать ходьбу с бегом	Формирование социальной роли ученика. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	текущий	
60	Бег по пересеченной местности.	1	Бегать в равномерном темпе (до 8	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	текущий	

	Подвижная игра «Два Мороза»		мин); чередовать ходьбу с бегом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
61	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий – лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (до 9мин); чередовать ходьбу с бегом	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
62	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Правила проведение подвижных игр во время прогулок. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	текущий	
Легкая атлетика (6 ч)						

63	<p>Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей в беге на 60м.</p>	1	<p>Правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Различия длины шагов бега и где их можно применять.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений Знать о связи физических упражнений с трудовой деятельностью Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	текущий	
64	<p>Бег из разных исходных положений Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 или 60 метров на результат.</p>	1	<p>Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Техника выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач  Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться</p>	текущий	

65	<p>Челночный бег 3х10м. <i>Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с места.</i> Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	1	<p>Соблюдать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры</p>	<p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ Знать о развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии.</p>	текущий	
66	<p>Равномерный, медленный бег до 4 мин. Метание малого мяча в цель.</p>	1	<p>Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Правильно выполнять движения при метании различными способами.</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	текущий	
67	<p>Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Метание малого мяча. Игра «Поподи в мяч»</i> Прыжки в длину с</p>	1	<p>Техника выполнения прыжков. Соблюдение режима дня и правила личной гигиены.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	текущий	

	места.			Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
68	Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча различными способами Обобщение. Итог.	1	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдение режима дня и правил личной гигиены во время летних каникул Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий	