

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Гимназия №21»

Утверждаю  
Директор Гимназии №21  
\_\_\_\_\_/Л. Г. Васцына/  
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по физической культуре**  
для 4 класса

Учитель: Сайдашева Светлана Валерьевна  
Квалификационная категория: высшая

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы Гимназии начального общего образования  
(приказ № 203 от 30.08.2024, протокол №12 от 30.08.24 заседания педагогического совета)

Согласовано:  
Зам. директора Гимназии по УВР  
\_\_\_\_\_/И.В. Перкокуева/  
«30» августа 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей естественно-географического цикла  
Протокол № 1 от 30.08.2024 года  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ /С.В. Сиразетдинова/

## Аннотация

### Аннотация.

#### Рабочая программа составлена с учетом нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы НОО (приказ №203 от 30.08.2024 г., протокол №12 от 30.08.2023г. заседания педагогического совета).

#### Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

- стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить

в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;  
характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;  
давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;  
знать строевые команды;  
знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;  
определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;  
определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;  
различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).  
Способы физкультурной деятельности:  
составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;  
измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);  
объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);  
общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;  
моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;  
составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  
Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность:  
осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);  
моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;  
осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;  
осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);  
принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.  
Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;  
 осваивать технику выполнения спортивных упражнений;  
 осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  
 при разучивании специальных физических упражнений;  
 проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты  
 при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;  
 выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;  
 различать, выполнять и озвучивать строевые команды;  
 осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах  
 при разучивании и выполнении физических упражнений;  
 осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;  
 описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности  
 по виду спорта (на выбор);  
 соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;  
 демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;  
 демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;  
 осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);  
 осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;  
 моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);  
 осваивать универсальные умения в самостоятельной организации  
 и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  
 осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной  
 и игровой деятельности;  
 осваивать технические действия из спортивных игр.



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	8
3	Способы физкультурной деятельности	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
5	Подвижные игры	10
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
7	Гимнастика с основами акробатики	12
8	Лыжные гонки	14
9	Подвижные игры	14
10	Легкая атлетика	6
	Итого:	68 часов

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс.

№	Раздел	Тема	Количество часов	Оборудование	Планируемые результаты			Учебные действия	Формы отчетности	Дата проведения	
					предметные	метапредметные	личностные			По плану	По факту
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1	Спортивный инвентарь	Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Познавательные: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости.	Текущий		
2		Ходьба и бег.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Текущий		
3		Ходьба и бег (с препятствиями)	1	Спортивный инвентарь				ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3 мин - развитие выносливости.	Текущий <b>Норматив</b> <b>Бег на 30м:</b> м д «5» - 5,0 5,2 «4» - 6,5 6,5 «3» - 6,6 6,6		
4		Ходьба и бег. Развитие скоростных	1	Спортивный инвентарь	Показывать: бег			ОРУ в движении. Бег 60м с учётом	<b>Норматив</b> <b>Бег на 60 м:</b>		

		способностей			с максимальной скоростью до 60м. Контролировать дыхание во время бега и выполнения физ. упр.	группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	м д «5» - 16 14 «4» - 14 11 «3» - 12 8		
5		Прыжки.	1	Спортивный инвентарь	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации			ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам, с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
6		Прыжки. Развитие скоростно -силовых способностей	1	Спортивный инвентарь				ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 1 80 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
7		Прыжки. Игра шишки, жёлуди, орехи».	1	Спортивный инвентарь				ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Норматив Прыжки через скакалку</b> м д «5»- 90 100 «4» - 90 80 «3» - 70 80		
8		Метание.	1	Спортивный инвентарь	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков			ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное	Текущий		

					<p>большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Умение использовать двигательный опыт организации активного отдыха.</p>		<p>расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод».</p>			
9		Метание. Эстафеты с предметами.	1	Спортивный инвентарь				<p>ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами.</p>	текущий		
10	Подвижные игры	<b>Подвижные игры.</b> Игры :«Космонавты»,	1	Спортивный инвентарь	Осваивать универсальные	Познавательные: осмысление,	Формирование навыка	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры:	текущий		

		«Часовые и разведчики».			<p>умения в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление Техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникатив-ные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. характеризовать, выполнять задание целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>«Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.</p>				
11		<p><b>Подвижные игры.</b> Линейные эстафеты.</p>	1	Спортивный инвентарь				<p>ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.</p>	текущий			

						<p>знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>					
12		<b>Подвижные игры.</b> Круговая эстафета.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	текущий		
13		<b>Подвижные игры.</b> эстафета с набивными мячами.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	текущий		
14		<b>Подвижные игры.</b> Эстафеты с предметами.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	текущий		
15		<b>Подвижные игры.</b> Полоса препятствий.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	текущий		
16		<b>Подвижные игры</b> с элементами футбола.	1	Спортивный инвентарь	Описывать разучиваемые технические действия из			ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с	текущий		

					<p>спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>			<p>изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.</p>			
17		<p><b>Подвижные игры.</b> Игра «Мини- футбол».</p>	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления.	текущий		

								Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.			
18		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	текущий		
19		Подвижные игры с элементами мини-баскетбола.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по	текущий		
20	гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Спортивный инвентарь	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На	<b>Познавательные:</b> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	Текущий		
21		Акробатика. Строевые упражнения.	1	Спортивный инвентарь	команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На	<b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных	Текущий		



22		Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь	месте!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	способностей. Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» Развитие силовых, координационных способностей.	Оценивание выполнение акр-х элементов		
23		Акробатика. Развитие силовых способностей.	1	Спортивный инвентарь	акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.			Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот». Развитие силовых, координационных способностей.	Текущий		
24		Акробатика. Развитие силовых, координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь				Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Развитие	Текущий		

								силовых, координационных способностей.			
25		Акробатика. Кувырки и перекаты	1	Спортивный инвентарь				Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	Текущий		
26		Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Спортивный инвентарь	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать			ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.	Текущий		
27		Висы и упоры. Перестроение	1	Спортивный инвентарь	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять перестроения			ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Текущий		

					из одной в три шеренги. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с предметами.						
28		Висы и упоры. Вис прогнувшись, упор стоя.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Текущий		
29		Лазание, равновесие.	1	Спортивный инвентарь	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей			
30		Лазание, перелазание.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через	Текущий		

					силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила Техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности				препятствия. Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости.			
31		Лазание, развитие координационных способностей.	1	Спортивный инвентарь					ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых, координационных способностей.	Текущий		
32		Равновесие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Спортивный инвентарь					ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий		
33		Равновесие. Ходьба по бревну.	1	Спортивный инвентарь					ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценивание техники опорного		
34	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Спортивный инвентарь	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание	Формирование навыка Систематического наблюдения за		Инструктаж по ТБ на занятиях спорт, играми. ОРУ типа зарядки. Броски	Текущий		

					<p>длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> Технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> Технические действия в</p>	<p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	<p>своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.</p> <p>ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>			
35		Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Спортивный инвентарь					Текущий		

					<p>игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b>  в парах и группах при технических действиях из спортивных игр.  <b>Осваивать</b>  универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b>  ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b>  дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b>  умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b>  физические качества.</p>	опыта. Умение технически правильно					
36		Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.			
37		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Текущий		

38		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Текущий		
39		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.			
40		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	Оценивание техники		
41		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	Текущий		
42		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	Текущий		
43		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	Текущий		
44		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход	Оценивание техники		
45		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	Текущий		
46		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	Текущий		
47		Лыжная подготовка	1	Спортивный инвентарь				Подъёмы и спуски. Торможение	Текущий		

								«Плугом». Игра «Смелее с горки».			
48		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	Текущий		
49		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	Текущий		
50		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.	Текущий		
51		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей».	Оценивание техники		
52		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	Текущий		
53		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	Текущий		
54		Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Спортивный инвентарь				ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	Текущий		
55		Подвижные игры	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два	Текущий		



								мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.			
56		Подвижные игры	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Текущий		
57	Легкая атлетика	Ходьба, бег, прыжки.	1	Спортивный инвентарь	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельно му выполнению упражнений в оздоровительны х формах занятий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризова ть</i> показатели физического развития. <i>Характеризова ть</i> Показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>Коммуникативные:</i> Формирование Способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр. ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	Текущий		
58		Ходьба, бег, прыжки.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	Текущий		
59		Ходьба, бег, прыжки.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.	Текущий		
60		Ходьба, бег, прыжки.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	Текущий		
61		Ходьба, бег, прыжки.	1	Спортивный инвентарь				ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	<b>Прыжки в длину</b> м д «5» - 185 170 «4» - 140 140 «3» - 130 120		

					<p>выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику Прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p>	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и Имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать Собственную деятельность, Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>						
62		Метание мяча	1	Спортивный инвентарь	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков</p>			ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	Текущий			

					<p>большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>						
63	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами спорт. игр Баскетбол	1	Спортивный инвентарь	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия, <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> Дисциплину и правила Техники безопасности</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно Выполнять</p>	<p><b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол</p>	Текущий		
64		Подвижные игры с элементами спорт. игр Баскетбол	1	Спортивный инвентарь			<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.</p>	Текущий		
65		Подвижные игры с элементами спорт. игр Баскетбол	1	Спортивный инвентарь				<p>ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя</p>	Текущий		

					<i>Описывать</i> технические действия из спортивных игр.	двигательные действия из базовых видов спорта Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений человека.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	руками от груди. Игра в мини-баскетбол.			
66		Подвижные игры с элементами спорт. игр Волейбол	1	Спортивный инвентарь	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.		<b>Формирование</b> эстетических потребностей, ценностей и чувств.	ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	Текущий		
67		Волейбол	1	Спортивный инвентарь	<i>Развивать</i> физические качества.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол	Текущий		
68		Волейбол	1	Спортивный инвентарь	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности			ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол	Текущий		