

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от _____ 2023 года
протокол № 1
Председатель

подпись руководителя ОУ

О.Г.Анохина
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 3-4 классы

Количество часов 136

Рыжова Татьяна Викторовна, учитель начальных классов МБОУСОШ №4

Программа разработана в соответствии и на основе программы для 1-4 классов Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. -М.: Просвещение, 2014. – 64с.

УМК Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 противоходом 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Рабочая программа по классам	
		3	4
1.	Знания о физической культуре	5	5
2.	Способы физкультурной деятельности	5	5
3.	Физическое совершенствование	В процессе урока	
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)	
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	58	58
3.2.1	Легкая атлетика	13	13
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	12
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	20	20
3.2.4	Кроссовая подготовка	13	13
3.2.5	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		136 часов	

Содержание учебного предмета, курса**3 класс****1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов**

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часов

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 59

часа 3.3.1 Легкая атлетика – 21 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3 Кроссовая подготовка– 20 часов

- а) *Ходьба и бег* (бег по слабопересечённой местности, кросс до 1000 м, равномерный бег до 3-4 мин, бег по пересечённой местности).
- б) Бег в медленном и среднем темпе 500 метров - Зачет ГТО
Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.
Соревновательный бег до 60м. Кросс по пересечённой местности до 1 км.
Бег по отрезкам от 600-800м. Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 - 120°.
- в) Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м) Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92

3.3.1. Легкая атлетика – 22 часа

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 32 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за

мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

3.3.4. Кроссовая подготовка – 20 часов

- а) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).
- б) Бег в медленном и среднем темпе 500 метров - Зачет ГТО
Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.
Соревновательный бег до 60м. Кросс по пересечённой местности до 1 км.
Бег по отрезкам от 600-800м. Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 - 120°.
- в) Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м) Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.

3. Тематическое планирование

3-4 класс					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	Р: самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;	5. Ценности научного познания 3. Духовное и нравственное воспитание
		Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ.	1	Р: соотносить свои действия с целью обучения П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;	5. Ценности научного познания 3. Духовное и нравственное воспитание
		Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	1	Р: - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П: - владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. К: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции	2. Патриотическое воспитание

				своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	
		Связь ФК с укреплением здо-ровья и влияние на развитие человека. Роль и значение за-нятий ФК и поддержание хорошего здоровья	1	Р: Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. К: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 4.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		Основные части тела человека, ос-новные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка.	1	Р: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; П: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:
Способы физкуль-турной деятельности часов	4	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС.	1	Р: Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. П: Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Роль органов дыхания во время движений и передвижений чело-века.	1	Р: Использовать при выполнения задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы. П: получать представление о работе органов дыхания. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом.	1	Р: Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. П: узнают влияние подвижных игр на организм человека. Учатся правильному выполнению личной гигиены. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1	Р: Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет). К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Физическое совершенствование	В процессе урока				
		Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.		Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). К: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 8.Экологическое воспитание
		Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и		Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; К: взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание

		трудовой деятельности.			
		Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.		Р: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов П: научиться измерять показатели физического развития (рост и масса тела) К: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее, летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.		Р: выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
Легкая атлетика	21	ТБ на занятиях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге. К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Названия метательных сна-рядов, прыжкового инвен-таря, упражнений в прыжках в длину	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение навыков ходьбы и бега	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1	Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Обычный бег в чередовании с ходьбой до	1	Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять	6.Физическое

		150м, с преодолением препятствий.		их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м. эстафеты с бегом на скорость.	1	Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с пово-ротом на 90, 180;	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание

				К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил.	
		Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1	П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Р: выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Прыжки с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	
		Прыжки с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые прыжки.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат;	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	
		Закрепление навыков прыж-ков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние;	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. П: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	
		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. П: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. П: Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Гимнастика с основами акробатики	18	ТБ во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1	Р: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. П: Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. К: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Правила признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазанье, составлять комбинации из выученных элементов.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое

				К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	воспитание
		ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Р: Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		2-3 кувырка вперед	1	Р: Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Стойка на лопатках	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«мост» из положения лежа на спине.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках;	1	Р: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания. П: получать представление о работе органов дыхания. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение висов и упоров, развитие силовых и	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о	6.Физическое воспитание и

		координационных способностей. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись		работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	формирование культуры здоровья
		Вис завесам; вис на согнутых руках согнув ноги;	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Перелезание через бревно, перелезание через препятствия.	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	Р: Составляют комбинации из числа разученных упражнений. П: Точно выполняют строевые приемы К: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строенные команды. Точно выполняют строевые приемы. Различают строенные команды.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Кроссовая подготовка	20	Равномерный бег по пересечённой местности.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в не быстром темпе с ускорением до 500 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	8.Экологическое воспитание
		Бег в медленном и среднем темпе до 500 метров.	1	Р: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в коридоре 500-600м. с максимальной скоростью до 20 м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		ГТО, Бег в медленном и среднем темпе 500 метров	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Соревновательный бег до 60м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		ГТО. Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег по отрезкам от 600-800м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей П: Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Бег в медленном и среднем темпе 800 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Равномерный бег до 10 минут.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в медленном и среднем темпе 500 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м)	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание

				К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	
		Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность.	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Всего 68 часов			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов
МБОУСОШ № 4
от _____ 2023 года № 1
_____ Рыжова Т.В.

_____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Афанасьева С.А.
_____ 2023 года