

**Администрация города Улан – Удэ**  
**Комитет по образованию**  
**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»**

Рассмотрено на заседании  
МО 30.08.2022  
Протокол № 1  
«30» августа 2022

---

Принято на заседании МС  
31.08.2022  
Протокол № 1  
«31» августа 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс Физическая культура

Уровень обучения базовый год обучения четвёртый

для учащихся 4 классов

УМК В.И. Лях

Составитель: МО учителей физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, авторской программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений и программы общеобразовательных учреждений автора Лях «Физическая культура. 1 - 4 классы», учебника «Физическая культура. 4 класс», Лях В. И, М - Просвещение, 2016

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Воспитательные задачи –**

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального**

**благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение управлять

собственным эмоциональным состоянием; осознание сформированности навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

## Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчета 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год.

## Формы организации образовательного процесса

- урок-консультация;
- урок-встреча со спортсменами-чемпионами;
- урок-экскурсия;
- урок-соревнование.

## Технологии, используемые в обучении

**Фронтальная** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточная** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменная** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

**Индивидуальная** – используются в учетных уроках.

**Групповая** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

## Формы и виды контроля

Текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

## Общая характеристика курса

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться). Основными направлениями являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

По окончании начальной школы учащиеся должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета,

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

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Кол-во контрольных работ</b>
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами Акробатики	21	3
Легкая атлетика	16	8

Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	15	1
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>	<b>14</b>

**Уровень физической подготовленности 4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Бег 30 м с места	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре. 4 класс.**

№	Тема урока	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и подвижным играм	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале.	<p><u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости



2	Низкий старт и стартовый разгон	Сформировать представление о технике спринтерского бега. Овладеть техникой финиширования.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Броски и ловля мяча в парах	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах.	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

4	Медленный бег до 3 минут	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
5	Пробегание отрезков до 30 метров	Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
6	Современные Олимпийские игры. Салки-догонялки	Знакомство с развитием олимпийского движения и его значением.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П.</b> : проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в игру «Собачки ногами»	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и

				осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Выполнять эстафеты с беговыми упражнениями .	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
8	Метание мяча для большого тенниса	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча для большого тенниса.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

				развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
9	Что такое физическая культура. Салки "Ноги в лесу"	Объяснять значение физической культуры.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П.</b> : прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
10	Прыжки в длину с места	Формировать умения прыгать в длину с места.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
11	Специальные беговые упражнения	Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества

				со сверстниками
1 2	Игра "Мышеловка"	Повторяют правила и играют в игру «Мышеловка».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками
1 3	Метание мяча для большого тенниса	Отрабатывают метание мяча.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	ми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
1 4	Прыжки в длину с разбега	Технически правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
1 5	Мышцы. Игра "Метко в цель"	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	взрослого и сверстника. <b>П:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи»	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
1 6	Эстафета с передачей эстафетной палочки	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
1 7	Упражнения на силу	Учатся выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Учатся соблюдать	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

		правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		и свободе
18	Осанка. Игра "Кто быстрее?"		<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и подвижным играм	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров;; повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой.	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
20	Кувырок вперед	Учатся координировать перемещение рук при выполнении	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующего.	<i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2 1	Органы пищеварения . Метко в цель	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
2 2	Кувырок назад	Сформировать представление о технике гимнастических упражнений. Овладеть техникой кувырка назад.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений



				о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
2 3	Кувырок вперед и назад слитно	Сформировать представление о технике гимнастических упражнений. Овладеть техникой кувырка вперед и назад.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
2 4	Пища и питательные вещества. Кто быстрее?	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

2 5	Упражнения на гибкость	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
2 6	Низкая перекладина	Учатся выполнять упражнения низкой перекладине.	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
2 7	Вода и Ведение мяча	Иметь представление о питьевом режиме во время занятий по физической культуре. Сформировать представление о мяче.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		Овладеть техникой ведения мяча.	тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
2 8	Упражнения на равновесие	Сформировать представление о комплексах ОРУ. Выполнять самостоятельно упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
	Эстафета с баскетбольными мячами с элементами гимнастики	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности.	формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть за весом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

2 9	Тренировка ума и характера. Отжимания	Сформировать представление о комплексах ОРУ. Выполнять самостоятельно упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
3 0	Упражнения на силу рук и ног	Сформировать представление о комплексах ОРУ. Выполнять самостоятельно упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3 1	Эстафета с гимнастическими матами	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		правила безопасности.		представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
3 2	Спортивная одежда и обувь. Викторина		<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
3 3	Прием и передача в волейболе	Научиться выполнять различные варианты приёмов и передачи мяча.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> передвигаться одновременным двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
3 4	Двусторонняя игра в волейбол.	Научиться выполнять различные варианты приёмов и передачи мяча.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои

				поступки на основе.
3 5	Вода и питьевой режим. Ведение мяча.	Иметь представление о питьевом режиме и значении воды. Владеть техникой ведения мяча.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
3 6	ТБ. Инвентарь, подгонка инвентаря	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3 7	Лыжи, передвижение	Выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж;	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

		технически правильно выполнять движение на лыжах.	самокоррекции. <b>Познавательные:</b> спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты»	самостоятельно сти и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
3 8	Что входит в экипировку лыжника.	Иметь представление, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3 9	Прохождение до 1 км	Проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на

			«змейкой»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4 0	Попеременный двухшажный ход	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход, координировать работу рук и ног; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым.
4 1	Температурный режим	Научиться определять температурный режим. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью во-просов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего на-учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П:</b> выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
4 2	Одновременный двухшажный ход	Закрепляют навык движения на лыжах одновременным двухшажным ходом; развивают	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего на-учения, свою способность к преодолению пре-пятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие



		выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции.	и действия партнеров. <b>П:</b> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4 3	Одновремен ный двухшажный ход	Закрепляют навык движения на лыжах одновременны м двухшажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведени-ем партнера. <b>Регулятивны е:</b> проектиро вать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>П:</b> бросать мяч в стену различны-ми способами, ловить отско-чивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4 4	Игры на морозе	Научиться понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупрежден ия травматизма и обморожения во время занятий физическими упражнениями на морозе.	<b>Коммуникативные:</b> с доста- точной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивны е:</b> кон трولي-ровать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>П.:</b> выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4 5	Коньки, ТБ передвижения	Применять правила подбора одежды для занятий конькобежны м спортом, соблюдать	Коммуникативные:обеспечивать бесконфликтную совместную работу.Регулятивны е: осуществлят ь действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

		технику безопасности.		освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
4 6	Способы передвижения на льду	Учатся корректировать технику подъемов, спуска и торможения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4 7	Какие есть лыжные хода	Познакомиться с видами лыжных ходов. Проходить по дистанции, чередуя лыжные хода; держать дистанцию; выполнять	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликт-ную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

		обгон.		и на основе представлений о нравственных нормах.
4 8	Хоккей	Правильно вести шайбу, держать клюшку, соблюдать технику безопасности.	<b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4 9	Игры на льду	Научиться понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на льду.	<b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и на основе представлений о нравственных нормах.
5 0	Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта	Иметь представление об истории олимпийского движения, чемпионах по зимним видам спорта. Определять: роль и значение уроков физической культуры.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества

				со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 1	Эстафеты на льду	Осваивать передвижение на льду в эстафете.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>П.:</b> преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и на основе представлений о нравственных нормах.
5 2	Игры с элементами эстафеты	Научиться: выполнять упражнения на развитие физических качеств – выносливости.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 3	Современные Олимпийские игры. Салки-догонялки	Иметь представление об истории олимпийского движения в мире и России. Научиться: применять в игре защитные действия.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

			кеглями»	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 4	Прыжок в длину с места	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развивать скоростные способности. Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе.
5 5	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и подвижным играм	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
5	Низкий старт	Сформировать	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной	Развитие

6	и стартовый разгон	представление о технике спринтерского бега. Овладеть техникой финиширования.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 7	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Броски и ловля мяча в парах	Иметь представление о возникновении и развитии физической культуры и спорта; понимать роль физической культуры для здоровья и жизни человека.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 8	Медленный бег до 3 минут	Сформировать представление о беге на длинную дистанцию. Овладеть техникой длительного бега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

				обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5 9	Пробегание отрезков до 30 метров	Сформировать представление о спринтерском беге.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
6 0	Современные Олимпийские игры. Салки-догонялки	Иметь представление об истории олимпийского движения в мире и России.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р.:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>П.:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

6 1	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Научиться передавать эстафету в движении; осваивать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий; соблюдать технику безопасности при преодолении различных препятствий.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
6 2	Метание мяча для большого тенниса	Осваивать технику метания мяча для большого тенниса. Описывать технику выполнения метательных упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
6 3	Что такое физическая культура. Салки "Ноги в лесу"	Иметь представление о возникновении и развитии физической культуры и	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование виса на время, играть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и



		<p>спорта;  понимать роль физической культуры для здоровья и жизни человека.</p>	<p>в подвижную игру «Борьба за мяч»</p>	<p>освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
6 4	<p>Прыжки в длину с места</p>	<p>Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной – отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>
6 5	<p>Специальные беговые упражнения</p>	<p>Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные действия в группах при разучивании и выполнении</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>

		беговых упражнений.		
6 6	Игра "Мышеловка"	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
6 7	Метание мяча для большого тенниса	Осваивать технику метания мяча для большого тенниса. Описывать технику выполнения метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
6 8	Прыжки в длину с	Формировать умения прыгать в	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие мотивов учебной

	разбега	длинну с разбега, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развивать скоростные способности; Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках.	слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать в баскетбольное кольцо различными способами	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
--	---------	--	---	---

### Учебно-методическое обеспечение

#### 1. Библиотечный фонд:

Лях В. И.. Физическая культура. 3-4 классы. Учебник для общеобразов. учреждений. – М.: Просвещение, 2016

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2016

#### 2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты и фотографии выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

#### 3. Технические средства:

- интерактивная доска,
- ноутбук.

#### 4. Учебно-практическое оборудование:

Маты спортивные- 13  
Ворота футбольные с сеткой- 2  
Теннисный стол- 2  
Козел спортивный- 1  
Брусья- 2  
Перекладина- 1  
Бревно- 1  
Канат- 2  
Мостик гимнастический- 2  
Копье- 1  
Скамья гимнастическая- 3  
Стенка гимнастическая- 5  
Клюшка- 15  
Коньки- 10  
Комплект лыж- 30  
Мяч баскетбольный- 5  
Мяч волейбольный- 2  
Мяч футбольный- 15  
Мяч набивной- 6  
Мяч медицинский- 5  
Мяч гимнастический- 5

Обруч- 20  
Скакалка- 30  
Бодибар- 5  
Гантели- 8  
Диск балансирующий- 8  
Коврик гимнастический- 10  
Конус- 28  
Палка гимнастическая- 18  
Степ платформа- 10  
Тоннель с обручем- 3  
Флажки разметочные- 20  
Фишки- 10  
Флажная лента- 4  
Эстафетная палочка- 6  
Табло перекидное- 1  
Свисток- 2  
Секундомер- 2  
Электронные пособия  
Учебные таблицы по основным разделам  
Раздаточный материал  
Дидактический материал

#### **Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Ларченко Елена Александровна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023