

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Начальная школа-детский сад п. Бугрино»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ НАО «НШ-ДС п. Бугрино»

Ледкова

/Т.А.Ледкова/

Приказ № 31 от «31» августа 2022 года

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса

на 2022-2023 учебный год

автор учебника В.И. Лях

УМК «Школа России»

Учитель физической культуры

Евсюгин Мирон Иванович

2022-2023 год

п. Бугрино

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 4 - класса рассчитана на 68 часов при 2 занятиях в неделю.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивные массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования,

спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается

мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

1. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
3. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам

деятельности;

6. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
7. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
8. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
10. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В данной программе также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

- > *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)

- > С *образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
- > С *образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуются проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультурминутки и физкультпауз, с изменением физической

нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности - *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основное содержание.

4 класс (68 часов)

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика

основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 10 часов.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 22 часа.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки 12 часов

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры 24 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатиться за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 дозированной нагрузкой;
- 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.

Уровень физической подготовленности
4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол- во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол- во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классах оценка не выставляется. В 2 - 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Универсальные учебные действия на уроках физической культуры

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс (4 класс -68 часов)

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты и уровни усвоения				п
				Личностные УУД	Познаватель- ные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятив- ные УУД	
«Лёгкая атлетика» (10 часов)								
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба на носках, на пятках, полуприседе. Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижная игра «Вызов номеров».	Комбинированный (1 час)	Знать разновидности ходьбы, выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег).	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Правильно выполнять движения ходьбе и беге.	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
2	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья. Ходьба с различным	Комбинированный (1 час)	Знать: понятие «короткая дистанция» - бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением	Развивать мотив к учебной деятельности и личностный смысл учения, освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	Правильно выполнять движения ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	

	положением рук, под счет. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. Тест 30 м.		движения.			спортивными играми.	
3	Бег с прыжками под звуковые сигналы. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Эстафеты	Комбинированный (1 час)	Знать: Понятие «короткая дистанция». Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Правильно выполнять движения ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	Использовать общие приемы решения поставленных задач	Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4	Прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 180°. Равномерный бег 4-5 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при координации беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты
5	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Метание малого	Комбинированный (1 час)	Знать: технику прыжковых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при координации выполнении прыжковых упр.	Правильно выполнять движения прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные

	мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м.									действия в соответствии с поставленной задачей и ее условиями ее реализации;
6	Прыжок на заданную длину по ориентирам. Метание малого мяча с места на дальность. Встречная эстафета.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику прыжковых упражнений. - технику метания малого мяча	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение работать в паре.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.			
7	Прыжок в длину с места на рез-т. Прыжки через скакалку.	Зачетный (1 час)	Знать: технику выполнения прыжка в длину с места	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.			
10	Тройной прыжок с места. Круговая эстафета.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику выполнения прыжка в длину с места	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.			
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику выполнения прыжка в длину с места - технику метания набивного мяча	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.			

9	Метание теннисного мяча с места. Кросс по пересеченной местности до 1 км.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику метания мяча - правила подвижных игр	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с теннисным мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
10	Бег 6 минут на результат.	Зачетный (1 час)	Знать: - технику бега на длинные дистанции	Развивать выносливость	Уметь выбрать темп бега, определять ЧСС.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.

Раздел программы «Подвижные и спортивные игры» (8 часов)

11	Названия и правила игр, организация, правила поведения и безопасности. Игра «Пустое место»	Игровой (1 час)	Знать: - необходимость соблюдения правил игры; - умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
12	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Игра «Белые медведи». Челночный бег 3х10 м на рез-т.	Игровой (1 час)	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; - уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
13	Игра «Прыжки	Игровой	Называть игры и	Осваивать	Уметь играть в	Излагать правила и	планирование –

	по полосам». Игра «Космонавты».	(1 час)	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	универсальные умения в самостоятельной организации проведения подв. игр.	подвижные игры с бегом, прыжками.	условия проведения подвижных игр.	выбирать действия с поставленной задачей условиями ее решения.
14	Игра «Волк во рву», «У дочка».	Игровой (1 час)	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подв. игр.	Уметь играть в подвижные игры с прыжками, метаниями	Определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	выбирать действия с поставленной задачей условиями ее решения.
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Комбинированный (1 час)	Знать технику ловли и передачи мяча	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Уметь владеть мячом	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей условиями ее реализации
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте на технику	Комбинированный (1 час)	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	Уметь владеть мячом	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Контролировать и оценивать учебные действия с поставленной задачей условиями ее

выполнения.	Игровой (1 час)	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Развивать способности к дифференцированию параметров движения, реакции.	Уметь владеть мячом	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
17 Игра «Вызови по имени». Игра «Гонка мячей по кругу».						
18 Игра «Мини – баскетбол»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Уметь владеть мячом	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

«Гимнастика с основами акробатики» (14 часов)

19	Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении (презентация) Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,	Комбинированный (1 час)	Различать строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
----	--	-------------------------	---	--	--	---	---

	«Реже!», «На первый-второй считайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.		физическими упражнениями		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Выполнять и группировку перекаты в группировке, строевые упражнения.	Работать в группе		Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
20	Построение в две шеренги. Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Комбинированный (1 час)	Знать: правила выполнения строевых команд и акробатических элементов.						
21	Построение в круг, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперед.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику выполнения кувырка вперед. Выполнять строевые команды.		Развитие доброжелательности и отзывчивости, формирование эстетических потребностей.	Выполнять кувырок вперед, перекаты, построение в круг.	Взаимодействовать в группах при разучивании и выполнении упражнений		Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
22	Повороты направо, Стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед.	Комбинированный (1 час)	Знать: кувырка вперед соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.		Развитие доброжелательности и отзывчивости, формирование эстетических потребностей.	Выполнять стойку на лопатках.	Проявлять инициативу сотрудничать, ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника		Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и ее условиями реализации.
23	2-3 кувырка на вперед	Зачетный. (1 час)	Знать: технику		Развитие доброжелательности и	Выполнять акробатические	Слушать и слышать учителя и друг		Контролировать процесс и

	технику выполнения на стойке на лопатках.		выполнения кувырков. технику выполнения стойки на лопатках,	отзывчивости, формирование эстетических потребностей.	элементы	друга. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу.	оценивать результат своей деятельности.
24	«Мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках	Комбинированный (1 час)	Знать: технику выполнения стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине	Развитие доброжелательности и отзывчивости, формирование эстетических потребностей.	Выполнять акробатические элементы	Слушать и слышать учителя и друг друга. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу.	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
25	Стойка на лопатках (техника выполнения), кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Зачетный. (1 час)	Знать: - технику стойки на лопатках - кувырок назад	Развитие доброжелательности и отзывчивости, формирование эстетических потребностей.	Выполнять акробатические элементы	Слушать и слышать учителя и друг друга. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу.	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
26	Висы: завесом, на согнутых руках, прогнувшись. Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты, упор стоя на колене.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику висов Выполнять упражнения в равновесии.	Развивать этические чувства, доброжелательность, сочувствие к другим людям.	Уметь выполнять висы, ходьбу на гимнастическом бревне.	Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем
27	Подтягивание в висе лежа на	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику висов	Навыки сотрудничества в	Выполнять подтягивание в	Уметь грамотно представить	Сохранять заданную цель,

	низкой перекладине (девочки), высокой перекладине (мальчики) на рез-т. Опорный прыжок-вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.		- технику опорного прыжка	разных ситуаций; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	висе, опорный прыжок.	содержание задания в устной форме.	осуществлять действия по образцу и заданному правилу.
28	Опорный прыжок-вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазания по гимнастической стенке и канату - технику опорного прыжка	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнять лазанье наклонной скамейке различными способами.	Уметь грамотно представить содержание задания в устной форме.	Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.
29	Опорный прыжок (техника выполнения).	Зачетный (1 час)	Знать: технику опорного прыжка	Развивать самостоятельную ответственность за свои поступки	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.
30	Лазанье по канату в три	Комбинированный (1 час)	Знать: -технику лазания	Развивать силовые качества, координацию	Формировать мыслительные	Формировать собственное мнение	Формировать потребности

	приема. Понимание туловища за 1 минуту на рез- т.		по канату	движений	операции каждому разучиваемых элементов гимнастики	и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	умение выполнять упражнения
31	Лазанье по канату в три приема технику выполнения.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазания по канату	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности	Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.
32	Полоса препятствий.	Комбинированный (1 час)	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги полки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Определять правильность выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Определить смысл поставленной на уроке учебной задачи

«Лыжные гонки» (18 часов)

33	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Укрепление здоровья средствами закаливания. Переноска и надевание лыж	Вводный урок (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - требования к температурному режиму. Уметь готовить лыжный инвентарь к занятию.	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь правильно переносить лыжи.	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Владеть средствами саморегуляции.
----	---	----------------------	---	--	----------------------------------	---	-----------------------------------

	(презентация)								
34 35 36	Попеременный двухшажный ход. На 36 уроке зачет по технике выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Комбинированный урок (3 часа)	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.		
37 38	Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику торможения	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь передвигаться изученным способом, тормозить плугом.	Работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.		
39 40	Повороты переступанием, передвижение на лыжах до 2,5 км	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику поворотов переступанием	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Работать в группе, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.		
41 42	Торможение упором. Передвижение на лыжах до 2,5 км	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику торможения упором.	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение достаточной полнотой точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта		

							терминологией.	
43 44	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику спуска - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь преодолевать спуски.	Работать в группе, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	
45 46	Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2,5 км.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику спуска и подъема	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Работать в группе, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	
47 48	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику спуска и подъема	Развивать мотивацию к учебной деятельности и осознать личностный смысл учения.	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Работать в группе, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	
49 50	Спуски в высокой и низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км на время.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику спуска и подъема	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Применять передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.	Работать в группе, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.	

«Подвижные и спортивные игры» (8 часов)

51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей	Комбинированный (1 час)	Знать: - ловля и передача мяча на месте, в движении - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной	Соблюдать правила техники безопасности при работе с
----	--	-------------------------	---	---	---	---	---

	мячом».				подвижных игр;	деятельности.	баскетбольными мячами.
52	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»	Игровой (1 час)	Знать: -технику ведения мяча на месте -технику ловли и бросков мяча - правила игры.	Развивать мотивацию к учебной деятельности.	Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в игру «Мяч ловцу»	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
53	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол). Игра «подвижная цель».	Комбинированный (1 час)	Знать: -технику ловли и бросков мяча - правила игры.	Развивать мотивацию к учебной деятельности.	Совершенствовать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
54	Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Игра «Снайперы»	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику подачи мяча	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Совершенствование техники владения мячом.	Сотрудничать друг с другом, управлять и корректировать и оценивать поведение партнера	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
55	Игра «Перестрелка» Челночный бег 3х10 м.	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
56	Мини-баскетбол	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры.	Развивать мотивацию к учебной деятельности.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения

							мячом.
57	Мини-волейбол	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - уметь перемещаться по заданному расстоянию; - уметь преодолевать препятствия.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
58	Мини-гандбол	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

«Лёгкая атлетика» (10 часов)

59	Прыжок в высоту с прямого разбега Игра «Прыгающие воробушки».	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику прыжка в высоту - правила игры	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
60	Круговая эстафета. Бег 30м на результат	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.

					максимальной скоростью до 60 м		
61	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность.	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; - технику бега на длинные дистанции	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказывать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
62	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику прыжковых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
63	Прыжок на заданную длину по ориентирам. Встречная эстафета.	Комбинированный (1 час)	Знать: технику прыжковых упражнений. - технику	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.

64	Прыжок в длину с места на рез-т. Прыжки через скакалку.	Зачетный (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с места	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
65	Тройной прыжок с места. Круговая эстафета.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с места	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с разбега	Проявлять координации выполнения прыжковых упр.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать мнение, и обсуждать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Кросс по пересеченной местности до 1 км.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с разбега - технику бега на длинные дистанции	Развивать координационные способности, выносливость.	Осваивать двигательные действия	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках с разбега
68	6-ти минутный бег на рез-т.	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные

			- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	упражнений на трудовую деятельность.	на частоте сердечных сокращений выполнении беговых упражнений.	заданий.	дистанции.
--	--	--	--	---	--	----------	------------