Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И.

Приказ № от 29.08.2022г

Рабочая программа

«Физическая культура» 4 класс

УМК: В.И. Лях

(2 часа в неделю, базовый уровень)

Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учителя начального общего образования по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования и программы «Физическая культура» 4 класс Автор: Лях В.И. ОАО « Издательство «Просвещение» 2021 г Учебник Физическая культура. 1-4 Лях В. И. ОАО «Издательство «Просвещение» 2021 г.

Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение предмета «физическая культура»  в 4 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей неделе.

Предмет изучается по  3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»  в 4 классе реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год: «Подвижные игры » - 4 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направленные на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания. Учащиеся, освобождённые от занятий физическими упражнениями, обязаны выполнять задания теории предмета «физическая культура».

Выделенный в календарно-тематическом планирование \* отмечено использование электронных образовательных ресурсов.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 4 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**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;

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

-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 взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**-** обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

- 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 ОРУ;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном 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.

**Выпускник научится:**

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять опорный прыжок;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); прыжковые упражнения; метания малого мяча в цель и на дальность.

- выполнять передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- выполнять основные технические действия в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

- Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры.

- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник самонаблюдения;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- овладеть школой движения, улучшить осанку;

- развивать координационные способности;

- формировать установку на сохранения и укрепления здоровья и безопасного образа жизни.

**Уровень подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | возраст | Уровень физической подготовленности учащихся начальной школы | | | | | |
|  |  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса стоя (лежа), кол-во раз | 7  8  9  10 | 4 и выше  4  5  5 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 1  1  1  1 | 12 и выше 14 16 18 | 4-8 6-10 7-11 8-13 | 2 и ниже  3 3 4 |
| Прыжок в длину с места, см | 7 8 9 10 | 155 и более 165 175 185 | 115-135  125-145 130-150 140-160 | 100 и менее 110 120 130 | 150 и более 155 160 170 | 110-130  125-140  135-150 140-155 | 90 и менее 100 110 120 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 7 8 9 10 | 9 и более 7,5 7,5  8,5 | 3-5 3-5 3-5 4-6 | 1 и менее 1 1 2 | 11,5 и более 12,5  13,0 14,0 | 6-9 6-9 6-9 7-10 | 2 и менее 2 2 3 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 7 8 9 10 | 5,6 и менее  5,4 5,1 5,0 | 7,3-6,2 7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 7,5 и более 7,1 6,8 6,6 | 5,8 и менее  5,6 5,3 5,2 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0 6,5-5,6 | 7,6 и более 7,3 7,0  6,6 |
| 6-минутный бег,м | 7 8 9 10 | 1100 и более 1150 1200 1250 | 730-900 800-950  850-1000  900-1050 | 700 и менее  750  800  850 | 900 и более 950  1000  1050 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 500 и менее  550  600  650 |
| Челночный бег 3х10м, с | 7 8 9 10 | 9,9 и менее 9,1 8,8 8,6 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3 9,5-9,0 | 11,2 и более 10,4  10,2  9,9 | 10,2 и менее 9,7  9,3  9,1 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

**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 как жизненно важные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь 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. Характеристика основных физических качеств: силы , быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Гимнастика с основами акробатики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Содержание | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками | |  |  |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекерат вперёд в упор присев; кувырок в сторону | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; Два-три кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей |  | Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; поднятие в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке | . Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |
| На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку | Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре и присев стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня | Лазание по канату в 3 приема; перелезание через препятствия |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Перелезание через гимнастического коня |  |  | Опорные прыжки на горку из гимнастических  матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| На освоение навыков равновесия | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону | 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Шаг галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев |
| На освоение строевых упражнений | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» | Размыкание и смыкание приставными шагами; перстроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!» | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; раппорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноимёнными движениями рук; комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | |  |  |
| На знание о физической культуре | Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание | | | |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений | | | |

**Легкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Содержание | | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам | | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий | | |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; чередование с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, и 3х10 м; эстафета с бегом на скорость | | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад | | |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | До 4 мин | До 5 мин | | До 6-8 мин |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)  Бег с ускорением от 10 до 15 м соревнования ( до 60 м) | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)  Бег с ускорением от 10 до 20 м | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Встречная эстафета (расстояние от 20-30м) | | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Встречная эстафета (расстояние от 40-60м) |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия: через набивные мячи, веревочку ( высота 30-40 см) с 3-4 шагов | С поворотом на 180 градусов, по разметкам. в длину с места в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков) | С поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места | | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-11- см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе до 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м  Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.  Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5м  Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | | Метание теннисного мяча с места, из положения боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.д., в парах. Преодоление естественных препятствий | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками на площадке небольшого размера | |  |
| На знание о физической культуре | Понятие; эстафета, команда «старт», «финиш». Длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнования в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях | | | | |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия | | | | |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Содержание | | | |
|  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием и в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км |
| На знание о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, ТБ при занятиях лыжами | | | |

**Подвижные игры**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Содержание | | | | |
|  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | | 4 класс |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» | | «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» | | |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» | | |
| На закрепление и совершенствование метания мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» | | В цель (в ходьбе и медленном беге). | | |
| На овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачам и ведении мяча | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой(шагом и бегом) | Ловля и передача  мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с  изменением направления. броски | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель ( в ходьбе и медленном беге).Броски через волейбольную сетку, броски в баскетбольное кольцо. Игры «Стритбол», «Баскетбол», «Волейбол» по упрощенным правилам, «Пионербол». | |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движения, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч» |  | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка». | | |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах | | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», « Пионербол», варианты игры в футбол | | |
| На знание о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности | | | | |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими ногами и руками | | | | |

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов по рабочей программеучителя | | | |
|  | ***класс*** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 4 | Подвижные игры | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 5 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Итого | 66 | 68 | 68 | 68 |

Гимнастика – 2 часа дополнительно отводится на танцевальные упражнения.

Легкая атлетика – 8 часов дополнительно отводится на соревновательную деятельность в игровой форме: эстафеты, игровые задания.

Подвижные игры – 10 часов дополнительно отводятся на освоение простейших приемов спортивных игр: стритбол, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в зависимости от погодных условий.

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

Рабочая программа учителя начального общего образования по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования и программы «Физическая культура» 4 класс

Автор: Лях В.И. ОАО « Издательство «Просвещение» 2021 г

Учебник Физическая культура. 1-4 Лях В. И. ОАО «Издательство «Просвещение» 2021г.

( 2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | По плану | По  факту | Тема урока | | Характеристика учебной деятельности учащихся | | Планируемые результаты | | | | |
|  |  | Предметные | Метапредметные | Личностные | | |
| 1 | 05.09.2022 |  | **Раздел 1. Легкая атлетика.** Техника безопасности в спортивном зале и на уроках легкой атлетики. Роль и значение параолимпийских игр. Техника высокого старта. | | Ознакомление учеников с организацинно-методическими требованиями, ТБ, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр | | Знать организационно-методические требования, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики» | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;  уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики»;  слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | | |
| 2 | 07.09.2022 |  | Техника старта с опорой на одну руку. Эстафета с бегом. | | Разучивание разминки в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, проведение подвижных игр | | Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками». | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;  проходить тестирование бега на 30м с высокого старта; обеспечивать безконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, ответственности за свои поступки | | |
| 3 | 12.09.2022 |  | Техника высокого старта. Тест – бег 3х10 м. | | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Два мороза» | | Знать технику челночного, правила подвижной игры «Два мороза» | Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;  выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Два мороза»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 4 | 14.09.2022 |  | Входной контроль - прыжок в длину с места. Подвижная игра «Белые медведи» | | Заполняют с учителем протокол мониторинга  уровня физической подготовленности.  Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения и подвижной игры «Белые медведи» | | Знать правила проведения тестирования,разные варианты правил подвижной игры | Проектировать новыйуровень отношения к самому себе как;  проходить тестирование челночного бега;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия | | |
| 5 | 19.09.2022 |  | Техника старта с опорой на одну руку. Бег 30м. Полоса препятствий | | Осваивают навыки бега с опорой на руку.  Описывают технику выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки,  подвижная игра «Удочка» | | Знать как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;  преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»;  добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты | | |
| 6 | 21.09.2022 |  | Техника метания мяча в щит. Эстафеты.  Усложненная полоса препятствий | | Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, | | Знать правила проведения тестирования метания мешочков на дальность, подвижная игра «Пятнашки» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель;  проходить тестирование метания мешочков на дальность, метать мешочек на дальность с разбега,  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 7 | 26.09.2022 |  | Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры. | | Учатся правильно выполнять основные  движения в метании. Оказывают помощь сверстникам, взаимодействуют в игре, принимают адекватные решения, проведение подвижной игры | | Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Третий лишний» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;  преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Третий-лишний»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | | |
| 8 | 28.09.2022 |  | Бег на выносливость 300м. Встречные эстафеты. | | Учатся пробегать дистанцию в меру своих сил до 4 минут. Развивают выносливость.  повторение подвижной игры «Волк во рву» | | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель;  проводить тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 9 | 03.10.2022 |  | **Раздел 2. Подвижные игры.** Футбол. Подвижные и спортивные игры  Техника безопасности. Старт из различных исходных положений. | | Осваивают умение вести мяч Разучивание, повторение подвижной игры «Вышибалы» | | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель;  проводить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 10 | 05.10.2022 |  | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, удары по катящемуся мячу. | Осваивают умение технически правильно выполнять удары по мячу, описывают технику удара.  Оказывают помощь сверстникам. Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, подвижной игры «Командные хвостики» | | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики» | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты | | |
| 11 | 10.10.2022 |  | Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча ногой по прямой шагом.  Подвижная игра «Перестрелка» | | Осваивают умение технически правильно выполнять удары по мячу, описывают технику удара. | | Знать , как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка2 | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 12 | 12.10.2022 |  | Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча ногой по прямой шагом.  Подвижная игра «Пятнашки с мячом». Что такое динамометрия? | | Осваивают технические действия с мячом  Осваивают умения управлять эмоциями во время игр, проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр. Разучивание разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Пятнашки с мячом». Понятие «динамометрия | | Учиться играть в игру «Пятнашки с мячом» .Знать, с какой целью измеряют рост, вес человека. | Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;  знать что такое «динамометрия», для чего она нужна, играть в подвижную игру «Пятнашки с мячом»;  учиться адекватно оценивать свои действия и действия окружающих. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 13 | 17.10.2022 |  | Основы игры вратаря. Учебная игра в мини-футбол | | Осваивают технические действия с мячом  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Разучивание разминки в движении с малыми мячами, | | Знать как выполнять броски и ловлю мяча. Учиться играть в игру « Метко в цель» | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Метко в цель»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни | | |
| 14 | 19.10.2022 |  | Удары мячом по воротам. Учебная игра в мини-футбол. Футбольные упражнения в парах. | | Осваивают технические действия с мячом Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности  Оказывают помощь сверстникам. Разучивание разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Мяч водящему» | | Знать варианты ударов мяча по воротам, подвижная игра «Мяч водящему» | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  , играть в подвижную игру «Мяч водящему»;  слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 15 | 24.10.2022 |  | Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра в мини-футбол. | | Осваивают технические действия с мячом  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Оказывают помощь сверстникам. Повторение разминки с мячами, , проведение подвижной | | Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  выполнять броски в парах на точность, игра  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 16 | 26.10.2022 |  | Ведение мяча. Удары по мячу. Игра в круге. Подвижные игры | | Осваивают технические действия с мячом  Повторение беговую разминку. Подвижные игры салки по желанию учащихся. Разучивание подвижной игры «Стрелок» | | Знать, как самостоятельно организовывать подвижные игры с бегом, подвижная игра Стрелок». | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном;  выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры«Салки»;  уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 17 | 07.11.2022 |  | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с остановкой по сигналу. Эстафеты с мячом | | Осваивают умение остановки мяча ногой и передачи в парах. Ориентируются в разнообразии способов решения задач со сверстниками, разучивание подвижной игры «Стрелок» | | Знать, как выполнять броски мяча в парах, правила подвижной игры «.Стрелок». | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Стрелок»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 18 | 09.11.2022 |  | Перемещения: остановка скачком после бега по сигналу, передачи мяча в тройках. Тест – полоса препятствий с элементами футбола. | | Осваивают умение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы. Демонстрируют взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. | |  | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед;  обеспечивать не конфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | |
| 19 | 14.11.2022 |  | **Раздел 3. Гимнастика.** Техника безопасности. Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» Гимнастические снаряды, оборудование. Колонна. Шеренга. Построение в круг. | | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с 3 шагов, повторение подвижной игры «Удочка» | | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с 3 шагов, правила подвижной игры «Удочка» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  выполнять кувырок с места и с 3 шагов, играть в подвижную игру «Удочка» ;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 20 | 16.11.2022 |  | Обучение техники выполнения перекатов. Игры с лазанием и перелезанием. Тест- наклон вперед из положения стоя. | | Учатся выполнять комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Осваивают умения лазить, перелезать | | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Парашютисты» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  уметь делать зарядку, выполнять кувырки вперед и назад, играть в подвижную игру «Парашютисты»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 21 | 21.11.2022 |  | Обучение техники выполнения стойки на лопатках, кувырка вперёд. Эстафеты. | | Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками, повторение подвижной игры «Капитаны» | | Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  уметь рассказать историю гимнастики, выполнять зарядку, кувырок в сторону, играть в подвижную игру «Капитаны»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | |
| 22 | 23.11.2022 |  | Обучение техники выполнения кувырка вперед. Круговая тренировка по станциям | | Осваивают умение выполнять акробатические упражнения и демонстрируют упражнения Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание | | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, выполнения игрового упражнения на внимание | Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |
| 23 | 28.11.2022 |  | Техника выполнения кувырка назад. Перелезание через гимнастического коня | | Осваивают умение выполнять акробатические упражнения и демонстрируют упражнения Повторение разминки на матах, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;  выполнять различные виды висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | |
| 24 | 30.11.2022 |  | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Полоса препятствий. | | Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании, соблюдают правила безопасности.  Разучивание разминки с гимнастическими скакалками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, , проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | | Знать, как лазить по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Определять новый уровень отношению к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель;  лазать по гимнастической стенке, грать в подвижную игру «Ловля обезьян»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | |
| 25 | 05.12.2022 |  | Закрепить технику лазания по канату и гимнастической стенке. Ходьба по напольному бревну, канату. | | Осваивают и выполняют специальные упражнения для формирования свода стопы. Осваивают умение лазить по гимнастической стенке, канату и гимнастической скамейке. Учатся держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, проведение подвижной игры «Горячая линия» | | Знать, как выполнять прыжки в скакалку и со скакалкой, правила подвижной игры «Горячая линия» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу;  прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»;  учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Принятие и освоение социальной роли обучающихся Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни | | |
| 26 | 07.12.2022 |  | Выполнение строевых команд. Висы на перекладине. Игры-эстафеты.  Круговая тренировка со снарядами | | Выполняют и усваивают строевые упражнения и команды. Осваивают умение держать равновесие. Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  проходить станции круговой тренировки ,играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»;  учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |
| 27 | 12.12.2022 |  | Опорный прыжок.  Прыжки и напрыгивания.  Соскоки со снаряда. Подтягивания.Упражнения на гимнастическом бревне | | Демонстрируют выполнение, упражнений.  Осваивают технику опорного прыжка.  Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» | | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют правила подвижной игры «Салки и мяч» | Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;  выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»;  добывать необходимую информацию с помощью вопросов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 28 | 14.12.2022 |  | Равновесие, его виды и упражнения по удержанию равновесий.  Ходьба по бревну. Танцевальные шаги полька, галоп.\* Правила формирования правильной осанки. | | Осваивают технику упражнений. Умеют держать равновесие и демонстрируют выполнение упражнений в равновесии. Повторение техники выполнения  танцевальных шагов. формирования правильной осанки. | | Знать, какие выполнять  танцевальные шаги существуют.  Уметь следить за положением своего тела. | Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;  выполнять танцевальные шаги, уметь следить за положение своего тела;  учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни. Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей | | |
| 29 | 19.12.2022 |  | Висы и упоры. **Тест-** подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Эстафеты с обручами.  Опорный прыжок | | Учатся выполнять висы и упоры на перекладине.  Разучивание разминки с включением упражнений из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка, повторение подвижной игры «Ладошки» | | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ладошки» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ладошки»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 30 | 21.12.2022 |  | Полоса препятствий. Лазание по канату. Контрольный урок по опорному прыжку | | Умеют безошибочно проходить полосу, лазить по канату,  Повторение разминки с включением упражнений из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, | | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;  выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее;  слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 31 | 26.12.2022 |  | Гимнастическая полоса препятствий  (канат, маты, стенка, козёл, конь и т.д.) Круговая тренировка. Вращение обруча | | Учатся безошибочно проходить полосу, выполняя указания учителя и следуя инструкции, развивая физические способности Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса» | | Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса» | Применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном;  выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игра «Катание колеса»;  учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей | | |
| 32 | 28.12.2022 |  | Текущий контроль – прыжок в длину с места. Эстафеты с обручами, прыжки со скакалкой. | | Выполняют указания учителя и следуя инструкции, развивая физические способности | | Знают и выполняют технику прыжка в длину с места | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | | |
| 33 | 21.01.2022 |  | **Раздел 4. Лыжная подготовка.** Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение уроков лыжной подготовки. Движение на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. | | Знакомятся, осваивают, соблюдают правила поведения на уроках и правила поведения по лыжной подготовке. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном;  обеспечивать безконфликтную совместную работу слушать и слышать друг друга | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям | | |
| 34 | 11.01.2023 |  | Переноска, надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. | | Знакомятся, осваивают, соблюдают правила поведения на уроках и правила поведения при построении с лыжами. Осваивают понятия и термины. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия;  обеспечивать безконфликтную совместную работу слушать и слышать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | |
| 35 | 16.01.2023 |  | Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Надевание лыж. Скользящий шаг без палок. | | Осваивают и самостоятельно выполняют действия с лыжами.  Учатся ходить на лыжах ступающим шагом. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;  осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | |
| 36 | 18.01.2023 |  | Совершенствование попеременно двухшажного хода. Спуск с пологого склона. | | Осваивают и самостоятельно выполняют строевые действия с  лыжами. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | |
| 37 | 23.01.2023 |  | Обучение техники спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции до 1 км. | | Осваивают умение надевать лыжи и передвигаться скользящим шагом, соблюдая ТБ.  Контролируют физическую нагрузку по уют физическую нагрузку. никами, контроланды.арядки дома.бности.самочувствию. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 38 | 25.01.2023 |  | Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции до 1 км с раздельным стартом. | | Осваивают умения в передвижении скользящим шагом, взаимодействуют со сверстниками, контролируют физическую нагрузку по уют физическую нагрузку. никами, контроланды.арядки дома.бности.  самочувствию.  Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями. | | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 39 | 01.02.2023 |  | Техника движения рук при передвижении попеременно двухшажного хода с палками. | Учатся технически правильно передвигаться скользящим шагом с палками. | | Учиться прыгать в высот. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | | Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия;  осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| 40 | 06.02.2023 |  | Техника движения рук при передвижении попеременно двухшажного хода с палками. Спуск с горы и торможение «плугом». | | Учатся технически правильно передвигаться скользящим шагом. Учатся выполнять поворот на месте. | | Учиться прыгать в высот. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 41 | 08.02.2023 |  | Техника движения рук при передвижении попеременно двухшажного хода с палками. Спуск с горы и торможение упором. | | Учатся технически правильно передвигаться попеременно двухшажным ходом с палками.. | | Учиться прыгать в высот. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,  определять общую цель и пути ее достижения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 42 | 13.02.2023 |  | Скольжение, повороты переступанием, спуск и подъём на склон «лесенкой». Прохождение дистанции 1500 м. | | Учатся передвигаться скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты, спуски и подъёмы. | | Учиться прыгать в высот. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  бросать мяч в парах на точность, ирать в подвижную игру «Стрелок»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 43 | 15.02.2023 |  | **Раздел 2. Подвижные игры.** Баскетбол. Техника безопасности. Возрождение народных традиций в подвижных играх. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой.  Подвижная игра «Осада города» | | Учатся соблюдать ТБ при работе с мячом. Осваивают умение вести баскетбольный мяч и передавать его партнёру. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. Учатся работать в паре. разучивание подвижной игры «Осада города» | | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча у стены в парах, правила подвижной игры «Осада города» | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;  выполнять броски в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 44 | 27.02.2023 |  | Ведение баскетбольного мяча на месте. Броски мяча партнёру.  Передача мяча партнёру стоя на месте. | | Осваивают и демонстрируют технические действия с мячом. Повторение разминки с малыми мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города» | | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  бросать и ловить мяч, , играть в подвижную игру «Осада города»;  обеспечить бесконфликтную совместную работу | Формирование желания выполнять учебные действия; Использование фантазии, воображения при выполнении учебных действий |
| 45 | 01.03.2023 |  | Броски, ловля и передача мяча. Подвижные игры с облегчённым мячом. Вышибалы» | | Осваивают технические действия с мячом.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Разучивание разминки с баскетбольными мячами, проведение встречной эстафеты с мячами | | Знать, как выполнять встречную эстафету, как бросать и ловить мяч | Составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;  бросать и ловить мяч, проходить встречную эстафету;  обеспечить бесконфликтную совместную работу | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 46 | 06.03.2023 |  | Ведение баскетбольного мяча бегом. Обучение остановки в два шага Игры с мячом. | | Осваивают технические действия с мячом.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности . Учатся делать остановку в 2 шага и вести мяч Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча, подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй» | | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры « Играй, играй мяч не теряй» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру « Играй, играй мяч не теряй»;  обеспечить бесконфликтную совместную работу | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 47 | 13.03.2023 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски мяча в движении после ловли одной рукой от плеча | | Осваивают и демонстрируют технические действия с мячом.  Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольную корзину | | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  уметь выбирать подвижные игры и играть в них;  слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 48 | 15.03.2023 |  | Бросок баскетбольного мяча способом «сверху» Учебная игра баскетбол. | | Осваивают и демонстрируют технические действия с мячом.  Как вести баскетбольный мяч. Как правильно выполняется бросок баскетбольного мяча | | Знать технику выполнения броска мяча, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  бросать мяч, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 49 | 20.03.2023 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменной мест, в движении | | Осваивают и демонстрируют технические действия с мячом. | | Знать технику выполнения бросков варианты ловли мяча, правила подвижной игры | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;  Бросать мяч и ловить его, играть в подвижную игру.  устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 50 | 22.03.2023 |  | Полоса препятствий с элементами баскетбола. | | Учатся выполнять упражнения с облегчённым мячом. | | Знать различные варианты баскетбольных упражнений в парах, правила подвижной игры | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру  устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 51 | 27.03.2023 |  | **Раздел 2. Подвижные игры.** Волейбол. Перемещения: остановка скачком после бега по сигналу. Передачи набивного мяча. | | Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол» | | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол» | Применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном;  выполнять волейбольные упражнения, играть в подвижную игру «Пионербол»;  слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 52 | 29.03.2023 |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол» | | Знать технику волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  применять умения и знания из области волейбола на практике,играть в подвижную игру «Пионербол»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 53 | 03.04.2025 |  | Передвижения в стойке.  Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | | Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольную корзину, проведение спортивной игры «Баскетбол» | | Знать технику выполнения волейбольных упражнений и бросков мяча, правила спортивной игры «Пионербол» | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;  выполнять упражнения, бросать мяч разными способами, играть в спортивную игру  устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 54 | 05.04.2023 |  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед и ловля мяча  Подвижные игры «Мяч водящему», | | Повторение разминки с мячом, проведение подвижной игры «Мяч водящему» | | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правил выбранных игр | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  играть в подвижные игры «Мячводящему»,  слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 55 | 10.04.2023 |  | Подача нижняя прямая 3м от сетки.  Приём мяча сверху после перемещения. | | Разучивание разминки в движении, проведение двух-трех спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей палочки | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи, правила подвижной игры | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 56 | 12.04.2023 |  | Ловля мяча в парах, нижняя подача мяча, игра в пионербол. | | Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками | | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правил выбранных игр | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  играть в выбранные подвижные и спортивные игры;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
| 57 | 24.04.2023 |  | Ловля высоко летящего мяча. Умение взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | | Демонстрируют умения ловить и подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | | Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы» | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 58 | 26.04.2023 |  | Подача нижняя прямая 3м от сетки.  Приём мяча сверху после перемещения. | | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | | Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», , правила подвижной игры «Вышибалы» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;  прыгать в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы»;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | 03.05.2023 |  | Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо». Полоса препятствий\* | | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | | Знать как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;  преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»;  добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 60 | 08.05.2023 |  | Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. | | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | | Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Третий лишний» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;  преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Третий-лишний»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 61 | 10.05.2023 |  | **Раздел 1.Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках л/а. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх.  Техника челночного бега 3х10 м. Круговая эстафета. | | Демонстрируют взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. Повторение разминки в движении, проведение круговой эстафеты, подвижной игры «Ладошки» | | Знать, как технически правильно выполнять круговую эстафету, правила подвижной игры «Ладошки» | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  выполнять правила круговой эстафеты, играть в подвижную игру «Ладошки»;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 62 | 15.05.2023 |  | Итоговый контроль. Прыжок в длину с места. Техника бега с опорой на одну руку. | | Как выполнять  прыжок в длину с места на максимальную длину | | Знать технику выполнения прыжка в длину с места | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия;  бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу» и «из-за головы;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | 17.05.2023 |  | Бег на 30 м с высокого старта. Командные эстафеты (с эстафетной палочкой) | | Учатся бегать и отдыхать после бега, знают правила бега.  Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | | Знать технику выполнения бега с высокого старта, правила подвижной игры «Точно в цель» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; бросать набивной мяч левой и правой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 64 | 22.05.2023 |  | Техника бега с опорой на одну руку. Метания мяча на дальность. Игра «Сильный бросок» | | Демонстрируют выполнение метатель­ных упражнений.  Знакомятся с правилами игры и играют по правилам | | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  проходить тестирование малого мяча на точность, играть в спортивную игру тестирования метания малого мяча в цель;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 65 | 24.05.2023 |  | Бег 300м. - девочки. Встречные эстафеты с палочкой Метания в цель | | Учатся преодолевать дистанцию с максимальной скоростью | | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 66 | 29.05.2023 |  | Бег 500 м. – мальчики.  Игра «Городки» | | Выбирают индивидуальный темп бега, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | | Знать правила проведения тестирования бега на 500м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;  проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 67 | 31.05.2023 |  | Командные эстафеты (с мячом, эстафетной палочкой) | | Выполняют предложенные учителем эстафеты и игры, развивая свои физические способности. | | Знать правила проведения тестирования | Составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;  проходить тестирование бега 3х10м, играть с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 68 |  |  | Преодоление полосы препятствий с бегом, метанием. | | Выполняют предложенную учителем полосу препятствий, развивая свои физические способности. | | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;  проходить тестирование метания малого мяча на дальность;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты |