

Государственное бюджетное общеобразовательное  
Учреждение школа-интернат № 20  
Петроградского района  
Санкт – Петербурга



Рабочая программа  
по физической культуре  
в 4 «А» классе  
вариант 5.2  
01.09.2021 - 25.05.2022

Разработчик:  
Учитель физической культуры  
Сотникова Оксана Юрьевна

Обсуждена и согласована  
на методическом объединении  
Протокол №1  
«31» августа 2021 г.

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол №2  
«31» августа 2021 г.

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 4 класса разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598);
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20 – 1587/16-0-0;
- Учебного плана ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга.
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» (В,И,Лях, А.А.Зданевич. –М.:Просвещение,2013)

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная(физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс предназначен для решения следующих **задач**:

В соответствии со структурой двигательной(физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной(физкультурной) деятельности»(операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование»(процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### *Естественные основы*

– Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

#### *Социально-психологические основы*

– Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля:

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### *Подвижные игры:*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### *Гимнастика с элементами акробатики:*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения: бег с изменением направления и темпа, прыжки на одной и двух ногах, игры и упражнения с метание, старты, кроссовый бег

Понятия:эстафета, темп, длительность бега, старты, короткая и длинная дистанция, бег по пересеченной местности, бег на скорость, бег на выносливость., Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	30
1.4	Лёгкая атлетика и л/а упражнения	30
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
	Итого	102

## Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программа включает в себя содержание урочные формы занятий по физической культуре. Рабочая программа разработана с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования. Планируются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

### Планируемые результаты обучения

**Предметные результаты обучения** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты обучения** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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

### Виды и формы контрольных работ

Текущие контрольные работы проводятся несколько раз в году сразу после изучения крупных тем программы. По результатам текущего контроля учитель может выявить степень усвоения изученного материала и скорректировать дальнейший процесс обучения. Продолжительность текущей контрольной работы в зависимости от ее объема может колебаться от 5 до 40 минут.

Целью проведения итоговых контрольных работ является проверка уровня достижения планируемых результатов по предмету в соответствии с требованиями программы за истекший период работы (учебная четверть, год). В итоговые контрольные работы входят знания, знакомые учащимся по упражнениям учебника, проверяются лишь те умения и навыки, которые уже хорошо отработаны.

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Контрольная работа	1	1	1	1	4
Итоговая контрольная работа				1	1

### Критерии оценивания устных и письменных работ учащихся

При выполнении **контрольных и итоговой контрольной работ:**

Содержание и объем материала, подлежащего проверке в контрольной работе, определяется программой. При проверке усвоения материала выявляется полнота, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях. Отметка зависит также от наличия и характера погрешностей, допущенных учащимися.

- грубая ошибка – полностью искажено смысловое значение понятия, определения;
- погрешность отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта;
- недочет – неправильное представление об объекте, не влияющего кардинально на знания определенные программой обучения;
- мелкие погрешности – неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные описки и т.п.

Эталоном, относительно которого оцениваются знания учащихся, является обязательный минимум содержания по данному предмету. **Устный опрос** осуществляется на каждом уроке (эвристическая беседа, опрос). Задачей устного опроса является не столько оценивание знаний учащихся, сколько определение проблемных мест в усвоении учебного материала и фиксирование внимания учеников на сложных понятиях, явлениях, процессе.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 4а классе

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов
<p><b><u>Строевая подготовка.</u></b></p> <p>1. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p> <p>2. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Учиться организовывать свою деятельность в рамках правил поведения принятых в обществе:</b>  <b>ТБ</b> ИОТ-№20-2015. <b>ТБ</b> ИОТ-№21-2015 <b>Осваивать</b> строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна». <b>Показывать:</b> «правая, левая» рука, нога;  <b>Учиться согласовывать</b> совместные действия. Готовность <b>выполнять</b> распоряжения учителя. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  <b>Учиться определять</b> расстояние друг от друга и соблюдать равнение.  <b>Осваивать</b> технику игровых действий. <b>Осваивать</b> основные движения в прыжках.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Организовывать свою деятельность в пространстве.</p> <p><b>Познавательные:</b>  Хаос и порядок в организации на уроке. Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p><b><u>Комплекс тестов №1:</u></b></p> <p>А) Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью.</p> <p>Г) Ловля падающей палки.</p> <p>Пульсометрия</p>	<p>2 ч</p>
<p><b><u>Медленный и быстрый бег.</u></b></p> <p>1. Медленный бег.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p>	<p><b>Учиться</b> бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. <b>Осваивать</b> различие медленного и быстрого темпа бега,</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  Уметь выполнять задание в соответствии с целью.</p>	<p>Пульсометрия</p> <p><b><u>Комплекс тестов №1:</u></b></p>	<p>3 ч</p>



<p>Спринт.</p> <p>2. Медленный бег. Спринт.</p> <p>3. Медленный бег. Спринт(челночный бег).</p>	<p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>ходьбы.</p> <p><b>Учиться</b> технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Учится технике челночного бега.</p> <p><b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p><b>Учиться</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</p> <p><b>Осваивать умения</b> контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p>	<p>Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p><b>Познавательные:</b> ходить, бегать в колонне. Выполнять задания соблюдая очерёдность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>Формирование навыка самоконтроля.</p>	<p>Д) Наклон туловища вперед в положении седа.</p> <p>Е) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток.</p> <p>Бег до 30м с высокого старта.</p> <p>Челночный бег 3х9м.</p>	
<p><u><b>Лазание и перелазание.</b></u></p> <p>1. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>2. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. Лазание и перелазание. Прыжки через длинную скакалку.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Выполнять</b> основные способы передвижения. <b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелазании. <b>Осваивать</b> команды: «становись», «смирно» понимать и показывать: «правая, левая» рука, нога; «шеренга, колонна»; технику поворотов на месте. <b>Осваивать</b> технику лазания и перелазания по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами.</p> <p><b>Развивают координацию</b> движений в упражнения с длинной</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Развивать способность анализировать трудности перед выполнением задания и пути их решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> Размышлять и искать способы передвижения через препятствия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учатся владению эмоциями в играх.</p> <p><b>Личностные:</b> Понимать свои собственные результаты как вклад в общий результат.</p>	<p>Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке.</p> <p>Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>Упражнения на мелкую моторику.</p> <p>Пульсометрия</p>	<p><b>3 ч</b></p>

		скакалкой. <b>Учиться</b> владению эмоциями в играх.			
<p><b><u>Прыжок в длину с места и с разбега.</u></b></p> <p>1. Техника прыжков в длину с места.</p> <p>2. Техника прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>3. Прыжки в длину с места и с разбега.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности в прыжках в длину.</p> <p>Учиться <b>выполнять</b> подготовительные упражнения перед прыжками. <b>Осваивать</b> технику прыжков, мягкого приземления в прыжках.</p> <p><b>Понимать и применять</b> значение правильной работы рук, положения головы при прыжках.</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Выделять отдельные сегменты движения для изучения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжок вверх с места со взмахом и без замаха рук.</p> <p>Прыжок в длину с места и с разбега на маты.</p> <p>Пульсометрия</p>	<b>3 ч</b>
<p><b><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></b></p> <p>1. Профилактика осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Профилактика осанки и плоскостопия.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Знать</b> значение осанки и способы ее проверки.</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с предметами.</p> <p><b>Учатся</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</p>	<p><b>Регулятивные:</b> учатся выявлять характерные особенности своей осанки. <b>Познавательные:</b> Определять влияние движений на организм.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Согласовывать действия партнеров в эстафетах с предметами</p> <p><b>Личностные:</b> Учатся понимать различие и похожесть своей осанки.</p>	<p>Контроль осанки.</p> <p>Упражнения в равновесии на фитболах.</p> <p>Пульсометрия</p>	<b>2 ч</b>

<p><b><u>Метание мяча.</u></b></p> <p>1. Техника метания мяча в цель.</p> <p>2. Техника метания мяча в цель и на дальность.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Понимать</b> различия мячей по форме, весу, цвету; учить правильному хвату малого мяча при метаниях.</p> <p><b>Формировать</b> точность движения при бросках мяча из разных исходных положений.</p> <p><b>Учить</b> технике метания мяча на дальность.</p> <p><b>Знать</b> технику безопасности при метании.</p> <p><b>Учиться</b> технике передачи мяча партнеру в подвижных играх.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> постановка задачи урока на основании различия мячей.</p> <p><b>Познавательные:</b> Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p><b>Личностные:</b> Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>Метание малого мяча в цель с места в неподвижную и подвижную цель.</p> <p>Метания мяча на дальность.</p>	<p><b>2 ч</b></p>
<p><b><u>Кроссовая подготовка.</u></b></p> <p>1. Бег с изменением направления и темпа.</p> <p>2. Бег с изменением направления и темпа.</p> <p>3. Бег с изменением направления и темпа (до 3 минут).</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Учиться</b> бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p><b>Осваивать</b> различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p><b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p><b>Осваивать умения</b> контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка</p>	<p>Бег до 300м без учета времени. Упражнения с предметами на развитие координации движений.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p>	<p><b>3 ч</b></p>

			самоконтроля.		
<p><b><u>Упражнения с длинной скакалке.</u></b></p> <p>1. Упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>2. Упражнения с длинной скакалкой.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Формировать</b> навык координации движений при выполнении прыжков. <b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности при выполнении упражнений с длинной скакалкой <b>Развивать умение ориентироваться в пространстве, совершенствовать</b> внимание, <b>способствовать</b> осознанию значения внимания для продуктивности деятельности. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений на длинной скакалке. <b>Понимать и осознавать</b> значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осваивать символический язык физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p><b>Личностные:</b> Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>Количество прыжков на двух ногах на скакалке.</p> <p>Пробегание под вращающейся скакалкой.</p>	<p><b>2 ч</b></p>
<p><b><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u></b></p> <p>1. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>2. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений на короткой скакалке. <b>Понимать и осознавать</b> значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма. <b>Понимать и выполнять</b> технику безопасности при выполнении упражнений с короткой скакалкой.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формировать навык бережного отношения к инвентарю. <b>Личностные:</b> Понимать свои собственные результаты, делать выводы.</p>	<p>Комплекс прыжковых упражнений на короткой скакалке.</p>	<p><b>2 ч</b></p>

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов
<p><b><u>ГИМНАСТИКА.</u></b></p> <p><b><u>Строевая подготовка.</u></b></p> <p><b><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></b></p> <p>1. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p>2. Подготовительные гимнастические упражнения.</p> <p>3. Подготовительные гимнастические упражнения(координация движений).</p> <p>4. Подготовительные гимнастические упражнения(координация движений).</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. <b>показывать:</b> «правая, левая» рука, нога;</p> <p><b>Различать</b> основные части тела.</p> <p><b>Выполнять</b> основные способы передвижения.</p> <p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные подготовительные упражнения по гимнастике.</p> <p>Учатся различать упражнения на развитие гибкости, силы, координации движения.</p> <p><b>Развивать</b> двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни.</p> <p><b>Познавательные:</b> Формирование параметров оценки своего физического состояния.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учится задавать вопросы учителю.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование созидательного отношения к своему развитию.</p>	<p>Строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна».</p> <p>Упражнения на равновесие на фитболе.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<b>4 ч</b>
<b><u>Гимнастика с</u></b>	ЗИМ	<b>Формировать навык</b> удерживать	<b>Регулятивные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	Упражнения на	<b>4ч</b>

<p><u>элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах</p> <p>3. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>4. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</p>	<p>СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>равновесие на повышенной опоре.</p> <p><b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p><b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> группировки и переката.</p> <p><b>Выполнять</b> основные способы передвижения на матах.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Формулировать цели в упражнениях на развитие физических способностей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p> <p><b>Личностные:</b> Развивать самоопределение в группе.</p>	<p>гибкость.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Группировка, перекаты.</p> <p>Упражнения на развитие координацию движений.</p> <p>Пульсометрия.</p>	
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>3. Акробатические упражнения на</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения акробатических упражнений: Перекаты, стойка на лопатках, мост.</p> <p><b>Осваивать</b> выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p> <p><b>Развивать</b> гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p><b>Развивать</b> силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с мячами.</p> <p><b>Определять</b> мячи по видам спорта,</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Познавательные:</b> Структура комбинации из элементов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формировать навык уважительного отношения к партнёру.</p> <p><b>Личностные:</b> Оказывать помощь однокласснику в решении задач.</p>	<p>Правильное название акробатических элементов.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги, мост.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>3ч</p>

гимнастических матах.		по цвету и весу. <b>Развивать</b> двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.			
<b><u>Акробатические кувырки</u></b> 1.Кувырок вперед ,назад на наклонной поверхности, (со страховкой) 2.Кувырок вперед ,назад на наклонной поверхности, (со страховкой) 3.Кувырок вперед ,назад на наклонной поверхности, (со страховкой).	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<b>Осваивают</b> дополнительные комплексы упражнений для мышц шеи и спины. <b>Осваивают</b> технику кувырка впереди назад на наклонной поверхности, (со страховкой) <b>Развивают</b> двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. <b>Осваивать</b> выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.	<b>Регулятивные:</b> Структура подготовки к травмоопасным упражнениям. <b>Познавательные:</b> Анализ акробатических упражнений. <b>Коммуникативные:</b> Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. <b>Личностные:</b> Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Комплексы упражнений для мышц шеи и спины. Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой), акробатические элементы. Пульсометрия.	<b>3 ч</b>
<b><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></b> 1.Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. 2.Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. 3.Упражнения в висах и	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<b>Осваивают</b> технику хватов в лазании по гимнастической стенке. <b>Определяют</b> точное название гимнастических снарядов. <b>Определяют</b> название части тела, при выполнении конкретного упражнения. <b>Развивают</b> силу мышц в акробатических упражнениях.	<b>Регулятивные:</b> Уметь выполнять задание в соответствии с целью. <b>Познавательные:</b> Сила и техника при выполнении упражнений в висах упорах. <b>Коммуникативные:</b> учатся выражать чувства страха и тревоги при выполнении упражнения, учатся просить о поддержке. <b>Личностные:</b> Учиться исправлять	Сгибание, разгибание рук в висе на низкой перекладине. Поднимание и опускание прямых ног. Упражнения в лазании и перелезании.	<b>3ч</b>

упорах, лазании, перелезании.			технические ошибки.	Пульсометрия.	
<u><b>Гимнастика с элементами акробатики.</b></u> 1. Комбинации из акробатических элементов. 2. Комбинации из акробатических элементов. 3. Комбинации из акробатических элементов с музыкальным сопровождением.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<b>Учатся</b> оценивать элементы техники в акробатических упражнениях. <b>Осваивать</b> выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. <b>Развивать</b> собственные ощущения в подвижные игры с предметами (цвет, форма).	<b>Регулятивные:</b> Оценивают выполнение акробатических элементов. <b>Познавательные:</b> Точность и «примерность» при выполнении движений. <b>Коммуникативные:</b> Уметь выставить объективную оценку выступления. <b>Личностные:</b> Оказывать моральную поддержку себе и однокласснику.	Комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.	<b>3ч</b>
<u><b>Гимнастика с элементами опорного прыжка</b></u> 1. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). 2. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). 3. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание).	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<b>Знать</b> названия гимнастических снарядов для опорного прыжка и названия фаз прыжка. <b>Осваивать</b> технику подскоков, спрыгивания в опорном прыжке. <b>Разучивать</b> комплекс упражнений с гимнастической палкой. <b>Уметь</b> ориентироваться по цвету и форме предметов. <b>Расширять</b> двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	<b>Регулятивные:</b> Волевое усилие для достижения цели в гимнастике. <b>Познавательные:</b> Определять составные части прыжка. <b>Коммуникативные:</b> Понимать суть страховки. <b>Личностные:</b> Учится доверию при совместном выполнении задания.	Техника выполнения подскоков, спрыгивания. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.	<b>3ч</b>



Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов
<p><b><u>Строевая подготовка.</u></b></p> <p>1. Построение, перестроения на месте и в движении.</p> <p>2. Построение, перестроения на месте и в движении.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. <b>показывать:</b> «правая, левая» рука, нога;</p> <p><b>Различать</b> основные части тела.</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами профилактики травматизма.</p> <p><b>Развивать</b> ориентацию в пространстве, быстроту реакции в подвижных играх.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p><b>Познавательные:</b> Символически показывают действие и описывают его.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> При выполнении задания сравнивают своё исполнение с другими.</p> <p><b>Личностные:</b> Учатся самоконтролю самочувствия.</p>	<p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p>Перестроения в круг.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<b>2 ч</b>
<p><b><u>Упражнения на длинной скакалке.</u></b></p> <p>1. Висы и упоры. Упражнения с длинной скакалкой</p> <p>2. Висы и упоры. Упражнения с длинной скакалкой.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивают</b> технику хватов в лазании по гимнастической стенке.</p> <p><b>Развивают</b> координационные способности в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p><b>Осваивают</b> технику прыжковых упражнений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Дают оценку о своих знаниях о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p> <p><b>Познавательные:</b> Помощь и беспомощность.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> В паре со одноклассником моделируют случаи травматизма и оказания помощи. <b>Личностные:</b> Обретают уверенность в своих действиях на основе полученного опыта.</p>	<p>Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой.</p> <p>Комплекс тестов №1 Пульсометрия.</p>	<b>2 ч</b>

<p>1.Профилактика осанки, плоскостопия Игры с ведением мяча.</p> <p>2.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с ведением мяча.</p> <p>3.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с мячом.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Развивают</b> координацию движений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику ведения мяча.</p> <p><b>Осваивают</b> технику игровых действий.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Умение выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p><b>Познавательные:</b>Описывают технику игровых действий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p><b>Личностные:</b>Учатся руководствоваться правилами игры.</p>	<p>Комплекс тестов №1Пульсометрия.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Контроль осанки.</p>	<p><b>3 ч</b></p>
<p><b><u>Равновесие.Висы и упоры.</u></b></p> <p>1.Упражнения в равновесии. Висы и упоры.</p> <p>2. Координация движений на повышенной опоре.</p> <p>3. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.</p> <p>4. Игры на развитие равновесия.</p> <p>5.Упражнения на фитболах. Игры с предметами.</p> <p>6. Игры с упражнениями</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Развивают</b> равновесие.</p> <p><b>Развивают</b> скоростно-силовые способности.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p><b>Развивают физические способности.</b></p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b>технику упражнений с предметами.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>Учатся определять учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b>Учатся распознавать игровые схемы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p><b>Личностные:</b>Развивают эмоциональный опыт для развития личностных качеств.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Равновесие на фитболах.</p> <p>Упражнения на силу.</p> <p>Координация движений с предметами на гимнастических матах.</p>	<p><b>6 ч</b></p>

в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах.					
<p><b><u>Танцевальные упражнения.</u></b></p> <p>1. Танцевальные упражнения.</p> <p>2. Танцевальные упражнения.</p> <p>3. Танцевальные упражнения с предметами.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивают технику</b> танцевальных упражнений, танцевальных упражнений с предметами.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют технику</b> строевых упражнений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Прогнозирование результатов в освоении танцевальных упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b> Поиск танцевальных элементов в информационных источниках.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Оказывают помощь одноклассникам в освоении танцевальных упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b> Осваивают «свободу движения» в танцевальных упражнениях.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Танцевальные упражнения с предметами.</p>	<p><b>3 ч</b></p>
<p>1. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивают и закрепляют технику</b> метания малого мяча в цель.</p> <p><b>Развивают ориентацию</b> в пространстве.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Прогнозирование пути выхода в сложной обстановке.</p> <p><b>Познавательные:</b> Оценка своих действий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимопомощь в сложных ситуациях.</p> <p><b>Личностные:</b> Поиск средств для обретения уверенности в своих действиях.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p>	<p><b>2 ч</b></p>
<p><b><u>Прыжковые упражнения на</u></b></p>	<p>ЗИМ</p>	<p><b>Осваивают и закрепляют технику</b> прыжков на скакалке.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Оценивание качества усилий для достижения</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжки на</p>	<p><b>3 ч</b></p>

<p><b><u>короткой скакалке.</u></b></p> <p>1. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>2. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>3. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p>	<p>СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Развивают</b> гибкость, координацию движений.</p>	<p>максимального результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> Усваивают правила соревнований в прыжках.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками во время проведения соревнований.</p> <p><b>Личностные:</b> Оценивают личные результаты.</p>	<p>скакалке.</p>	
<p><b><u>Профилактика плоскостопия.</u></b></p> <p>1. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p> <p>2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p> <p>3. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Осваивают</b> элементарные знания о физиологических и биомеханических процессах в теле человека.</p> <p><b>Знакомятся</b> с игрой «Лапта».</p> <p><b>Осваивают</b> технические приёмы в игре «Лапта».</p> <p><b>Осваивают</b> упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Определяют назначение утренней зарядки.</p> <p><b>Познавательные:</b> Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками во время проведения игры. <b>Личностные:</b> Выбирают индивидуальную интенсивность упражнений.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Отпечатки стоп.</p> <p>Броски мяча в подвижную цель..</p>	<p><b>3 ч</b></p>
<p><b><u>Игры народов мира</u></b></p>	<p>ЗИМ</p>	<p><b>Осваивают</b> новые виды игр.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Выведение цели в</p>	<p>Пульсометрия.</p>	<p><b>4 ч</b></p>

<p>1. Игры народов мира на развитие двигательных способностей.</p> <p>2. Игры народов мира с театрализованными действиями.</p> <p>3. Игры народов России.</p> <p>4. Игры народов России.</p>	<p>СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Узнают</b> о обычаях и играх народов мира.</p> <p><b>Опробуют</b> на себе роли в театрализованных действиях.</p>	<p>теме игры народов мира.</p> <p><b>Познавательные:</b> Сравнительный анализ игр разных народов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учатся понимать разность и единство культур разных народов.<b>Личностные:</b> Учатся выделять обычаи, присущие своему народу.</p>	<p>Участие в играх.</p>	
<p><u><b>Упражнения с предметами.</b></u></p> <p>1. Упражнения с предметами.</p> <p>2. Упражнения и игры с предметами.</p> <p>3. Упражнения и игры с предметами.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику метания мяча в цель.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику в упражнениях с предметами.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формировать навык бережного отношения к инвентарю.<b>Личностные:</b> Понимать свои собственные результаты, делать выводы.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Упражнения с волейбольными мячами.</p> <p>Упражнения с малыми мячами.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p><b>3 ч</b></p>

Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Кол -во час ов
<p><b><u>Кроссовая подготовка</u></b></p> <p>1. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке.</p> <p>2. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке.</p> <p>3. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Различать</b> строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. <b>показывать:</b> «правая, левая» рука, нога; Учиться <b>согласовывать</b> совместные действия. Готовность <b>выполнять</b> распоряжения учителя. <b>Определять</b> расстояние друг от друга и соблюдать равнение. <b>Осваивать</b> технику беговых упражнений на короткой скакалке.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты.</p> <p><b>Познавательные:</b> Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Играть определённую роль в совместной деятельности</p> <p><b>Личностные:</b> Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.</p>	<p>Строевые команды.</p> <p>Пульсометрия.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на короткой скакалке.</p>	3 ч
<p><b><u>Профилактика осанки и плоскостопия. Спринт</u></b></p> <p>1.Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Спринт.</p> <p>2. Упражнения на фитболах. Спринт.</p> <p>3. Профилактика нарушений осанки и</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Знают</b> значение осанки и способы ее проверки.</p> <p><b>Развивают</b> координацию движений в упражнениях с предметами в равновесии.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику стартовых команд.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Осваивают способы проверки осанки друг у друга.<b>Познавательные:</b> Здоровый образ жизни.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учатся оказывать друг на друга положительное влияние.<b>Личностные:</b> Формирование созидательного отношения к своему развитию.</p>	<p>Стартовые команды.</p> <p>Контроль осанки.</p> <p>Бег 30 м.</p> <p>Пульсометрия.</p>	3 ч

плоскостопия.					
<p><b><u>Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.</u></b></p> <p>1. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега. Игры с метанием</p> <p>3. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивают</b> технику прыжка в длину с разбега.</p> <p><b>Осваивают и закрепляют</b> технику метания малого мяча в цель, на дальность.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учатся определять учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> Сравнивают показатели результатов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учатся уважительной критике.</p> <p><b>Личностные:</b> Учатся отстаивать своё мнение.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<b>3 ч</b>
<p><b><u>Игры с лёгким мячом. Прыжок в высоту с разбега.</u></b></p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом( спортигры).</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом( спортигры)</p> <p>3. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом( спортигры)</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Осваивают</b> технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p><b>Развивают</b> координационные способности в играх с лёгким мячом.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осваивать символический язык физической культуры.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p><b>Личностные:</b> Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в высоту с 1-3 шагов разбега.</p> <p>Упражнения с мячом.</p>	<b>3 ч</b>

<p><b><u>Упражнения в равновесии. Игры ракетками с предметом(мячики, волан).</u></b></p> <p>1.Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>2. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>3. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Развивают</b> равновесие.</p> <p><b>Развивают</b> скоростно-силовые способности.</p> <p><b>Осваивают</b> упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Учатся определять учебную задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> Сравнивают показатели результатов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учатся уважительной критике.</p> <p><b>Личностные:</b> Учатся отстаивать своё мнение.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения с ракетками и предметом.</p>	<p><b>3ч</b></p>
<p><b><u>Бег медленный и с ускорениями.</u></b></p> <p>1. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом( спортигры)</p> <p>2. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом( спортигры)</p> <p>3. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом( спортигры)</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p><b>Учиться</b> бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.<b>Осваивать</b> различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p><b>Уметь</b> преодолевать небольшие препятствия.</p> <p><b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в играх в спортиграх.</p> <p><b>Осваивать умения</b> контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Реализовывать приобретённые умения в жизни.<b>Познавательные:</b> Описывают упражнения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>Развиваютэмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p><b>Личностные:</b>Развиваютэмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Бег медленный до 2 мин.</p> <p><b><u>Комплекс тестов №1:</u></b></p>	<p><b>3 ч</b></p>



<p>1. Упражнения и игры на развитие физических способностей</p> <p>2. Упражнения и игры на развитие физических способностей</p> <p>3. Упражнения и игры на развитие физических способностей</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Учиться координировать</b> свои движения и ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Развивать</b> физические способности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни.</p> <p><b>Познавательные:</b> Формирование параметров оценки своего физического состояния.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учится задавать вопросы учителю.</p> <p><b>Личностные:</b> Формирование созидательного отношения к своему развитию.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p><b><u>Комплекс тестов</u></b></p>	<p><b>3 ч</b></p>
<p>1. Эстафеты с предметами.</p> <p>2. Полоса препятствий.</p> <p>3. Упражнения в лазании и перелезании.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Учиться координировать</b> свои движения и <b>согласовывать</b> совместные действия в эстафетах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику лазания и перелезания разными способами.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Планирование своей двигательной активности летом.</p> <p><b>Познавательные:</b> Сравнивают показатели результатов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Обмениваются планами на лето.</p> <p><b>Личностные:</b> Реализация знаний, полученных в учебный период летом.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	<p><b>3 ч</b></p>
<p>1. Игры с предметами.</p> <p>2. Игры с предметами.</p> <p>3. Игры с предметами.</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p><b>Учиться координировать</b> свои движения и ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Развивать</b> физические способности.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p>	<p>Пульсометрия.</p>	<p><b>3 ч</b></p>

			<b>Коммуникативные:</b> Формировать навык бережного отношения к инвентарю. <b>Личностные:</b> Понимать свои собственные результаты, делать выводы.		
--	--	--	--	--	--