

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к
утверждению»:
Руководитель ШМО учителей
начальных классов МБОУ
«Июсская СОШ»
_____ Моисеенко С. А.
Протокол № 1 от 25.08.2023г.

«Согласовано»:
Заместитель директора по
УВР МБОУ «Июсская
СОШ»
_____ Гаппель Г. И.
Протокол МС № 1 от
28.08.2023г.

«Утверждено»:
Директор МБОУ «Июсская
СОШ»
_____ Михайлова Т.С.
Приказ № 98 - о от 31.08.
2023г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Михайлова Т.С.,
учитель физической
культуры

с. Июс,
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура») для 4 класса с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10.2009 № 373 с последующими изменениями, Фундаментального ядра содержания общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре, ООП НОО, учебного плана, списка учебников МБОУ «Июсская СОШ» на 2023–2024 учебный год, учебника под редакцией Ляха В.И., Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2017, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 254 от 20.05.2020).

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в 4 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью на уровне начального общего образования не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Цель: укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена; совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.

Задачи:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость; интерес к самостоятельным занятиям физическим упражнениям, утренней гимнастики, к физкультминуткам и подвижным играм;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Описание ценностных ориентиров содержания предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Межпредметные связи

Уроки русского языка, чтения, математика, окружающего мира взаимосвязаны с уроками физкультуры. Для укрепления здоровья детей на всех уроках русского языка, чтения, математика, окружающего мира обязательно проводятся физкультминутки. Отличительной особенностью этих динамических пауз является положительный и эмоциональный заряд, который получают дети. Физкультминутки помогают не только снять напряжение, усталость, ослабленность внимания детей, но и развить творческую активность, воображение, активизируют мыслительную деятельность.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Июсская СОШ» на изучение физической культуры в 4 классе отводится 103 часа из расчета 3 часа в неделю (34 недели).

Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем. При прохождении программы возможны риски: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

Воспитательный потенциал на уроках физической культуры

Гражданско – патриотического воспитания:

– ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Духовно – нравственного воспитания:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

– проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Экологического воспитания:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Особенности преподавания в данном классе

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана с учетом учащихся 4 класса в количестве 8 человек. Учащиеся данного класса имеют хорошую физическую подготовку. В этом классе 9 мальчиков и 4 девочки. Стараются выполнять все физические упражнения.

Содержание учебного предмета (103 часа)

Раздел 1. Легкая атлетика (14 часов)

Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале. ОРУ. Обучение равномерному бегу до 400 м. Совершенствование строевых упражнений. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Ознакомление с историей развития физической культуры. Совершенствование навыка метания мяча. Бег 60 м. Совершенствование техники бега. Бег 1000 м. Метание мяча на дальность. Совершенствование техники низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры на воздухе. Эстафеты с мячом. Челночный бег 3х10 м.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (10 часов)

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80-100). Равномерный бег до 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры сбегом. Медленный бег 500 м. Развитие выносливости. Равномерный бег до 9 мин. Кросс по слабопересечённой местности. Подготовка к кроссу 1000 м. Кросс по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.

Раздел 3. Акробатика (9 часов)

Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад. Комбинация из ранее изученных элементов. Акробатическая комбинация.

Раздел 4. Гимнастика (18 часов)

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Прыжки группами на длинной скакалке. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки со скакалкой. Переноска партнера в парах.

Раздел 5. Подвижные игры (6 часов)

Броски и ловля волейбольного мяча разными способами в парах. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Броски мяча через сетку различными способами. Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Совершенствование «стойки волейболиста».

Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола (20 часов)

Техника безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Ведение мяча в движении с изменением направления. Повороты на месте с мячом в руках. Поднимание туловища за 30 секунд. Упражнения с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча, повороты с мячом на месте, передачи партнеру. Броски мяча одной рукой, двумя различными способами. Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Ведение и бросок мяча в корзину. Броски набивного мяча из-за головы. Совершенствование баскетбольных упражнений Броски двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол Эстафеты с ведением мяча и броски в корзину. Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении.

Раздел 7. Легкая атлетика (15 часов)

Прыжок в длину с места. Беговые упражнения с ускорением с высокого старта. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Ознакомление со способами закалывания организма. Челночный бег 3 x 10 метров. Бег на 30 м. Броски и ловля теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 60 м. Многоскоки на одной, двух ногах. Прыжок в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета этап до 60м.

Раздел 8. Кроссовая подготовка (11 часов)

Равномерный шестиминутный бег. Беговые упражнения. Равномерный бег до 8мин. Специально беговые упражнения до 30 м. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100 м). Кроссовый бег в равномерном медленном темпе. Бег на 1000 м.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей; развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
 - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

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

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

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

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

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3

Челночный бег 3×10 м, сек.	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	16	13	10
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.20	5.30	5.45	5.50	6.00	6.15

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01- 8,00	8,01	5,30	5,31- 8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15

54.	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	20.01		
55.	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Освоить технически правильное выполнение подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	24.01		
56.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу	Выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками	25.01		
57.	Совершенствование «стойки волейболиста»	Учить организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	27.01		
Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола (20 часов)					
<p>Планируемые результаты обучения</p> <p>Универсальные учебные действия</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>					
58.	Техника безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами	Освоить технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	31.01		

59.	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Освоить распределять свои силы во время медленного разминочного бега; правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	1.02		
60.	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	3.02		
61.	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике»	Учить организовывать и проводить подвижные игры	7.02		
62.	Ведение мяча в движении с изменением направления	Выполнять: движение с мячом с изменением направления; соблюдать правила взаимодействия с игроками	8.02		
63.	Повороты на месте с мячом в руках	Учить технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре	10.02		
64.	Поднимание туловища за 30 секунд. Упражнения с мячами	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14.02		
65.	Ловля и передача мяча в движении	Учить организовывать и проводить подвижные игры	15.02		
66.	Ведение мяча, повороты с мячом на месте, передачи партнеру	Учить технически правильно выполнять ведение и броски мяча; взаимодействовать с партнерами в игре	17.02		
67.	Броски мяча одной рукой, двумя различными способами	Освоить выполнение бросков мяча одной рукой разными способами	21.02		
68.	Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком	Учить выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; взаимодействовать с партнерами в игре	22.02		
69.	Ведение и бросок мяча в корзину	Выполнять технически правильно ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину	28.02		

70.	Броски набивного мяча из-за головы	Учить самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	1.03		
71.	Совершенствование баскетбольных упражнений	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	3.03		
72.	Броски двумя руками от груди	Освоить организацию и проведение подвижных игр	7.03		
73.	Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Выполнять движение с мячом с изменением направления; соблюдать правила взаимодействия с игроками	10.03		
74.	Эстафеты с ведением мяча и броски в корзину. Игра в мини-баскетбол	Освоить соблюдение правил взаимодействия с игроками	14.03		
75.	Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками	15.03		
76.	Ведение мяча с изменением направления	Освоить выполнение ведения мяча с изменением направления	17.03		
77.	Ловля и передача мяча в движении	Учить организовывать и проводить подвижные игры	21.03		

Раздел 7. Легкая атлетика (15 часов)

Планируемые результаты обучения

Универсальные учебные действия

Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.

Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.

Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

78.	Прыжок в длину с места	Осваивать технику прыжковых упражнений	22.03		
-----	------------------------	--	-------	--	--

79.	Беговые упражнения с ускорением с высокого старта	Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	24.03		
4 четверть					
80.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	Проявлять качества силы, выносливости, при выполнении упражнений	4.04		
81.	Ознакомление со способами закаливания организма	Учить характеризовать способы закаливания организма	5.04		
82.	Челночный бег 3 x 10 метров	Выполнять технически правильно челночный бег	7.04		
83.	Бег на 30 м	Уметь бегать с максимальной скоростью	11.04		
84.	Броски и ловля теннисного мяча на дальность	Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;	12.04		
85.	Метание теннисного мяча на дальность	Учить метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	14.04		
86.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками	Учить контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	18.04		
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	19.04		
88.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги	21.04		
89.	Бег на 60 м	Учить равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	25.04		
90.	Многоскоки на одной, двух ногах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	26.04		

91.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	28.04		
92.	Круговая эстафета этап до 60м	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений	3.05		
Раздел 8. Кроссовая подготовка (11 часов)					
<p>Планируемые результаты обучения</p> <p>Универсальные учебные действия</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>					
93.	Равномерный шестиминутный бег	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	5.05		
94.	Беговые упражнения	Описывать технику беговых упражнений	10.05		
95.	Равномерный бег до 8мин. Специально беговые упражнения до 30 м	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	12.05		
96.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100 м)	Научить равномерно распределять свои силы для завершения бега	16.05		
97.	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений	17.05		
98.	Бег на 1000 м	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении упражнений в беге	19.05		

99.	Круговая эстафета	Уметь быстро передавать эстафету при ходьбе	23.05		
100	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100 м)	Уметь равномерно распределять свои силы для завершения бега	24.05		
101	Кросс по слабопересечённой местности. Подготовка к кроссу 1000 м	Уметь преодолевать простейшие препятствия. Уметь выполнять движения равномерным медленным бегом до 1 км	26.05		
102	Равномерный шестиминутный бег	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	30.05		
103	Беговые упражнения	Описывать технику беговых упражнений	31.05		